

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 3 от 13.04.2023

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2»
г.Тобольска
С.В.Зайцева
Приказ № 022/1-о от 17.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта БОКС**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **7-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:
Королёв Владимир Николаевич, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	11

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
3.1. Кадровое обеспечение	21
3.2. Информационное обеспечение	21
3.3. Материально-техническое обеспечение	22
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	22
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	25
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	26
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	29
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	31
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	32
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию спортивных единоборств, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «бокс».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.);

— Положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

Актуальность данной программы заключается в популярности контактных единоборств, доступности вида спорта для любого возраста. Занятия позволяют обрести уверенность, избавиться от стресса, укрепить здоровье и тело. Бокс для начинающих взрослых поможет избавиться от накопившихся негативных эмоций, повысить стрессоустойчивость и укрепить здоровье.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных и развивающих задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить со спецификой контактных единоборств, способствует совершенствованию основных физических качеств, жизненно важных двигательных навыков, а также позволяет поддерживать спортивную форму выпускникам спортивной школы. Занятия имеют оздоровительную направленность, способствуют развитию волевых качеств личности, повышению работоспособности.

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию, стимулируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Адресат программы: дети 7–17 лет.

Характеристика контингента. Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием скоростно-силовых качеств, выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Язык обучения – русский.

Форма обучения – очная. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений) и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) обучающихся без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по боксу.

Минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальная – 30 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются в соответствии с

утвержденным расписанием либо индивидуально в свободном режиме. В расписании занятий возможны изменения.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 40.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Изменения и дополнения в программу вносятся с учетом мониторинга полноты и качества реализации программы, изменений законодательных и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики бокса.

Задачи программы:

1) обучающие:

— формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях боксом;

— формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

— обучить новым видам движений, необходимых для освоения контактных единоборств;

— обучить элементам техники и тактики бокса;

— формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

2) воспитательные:

— воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе;

3) развивающие:

— содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты, координационных способностей;

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта;

— содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

в области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*»:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях боксом;
- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке боксера;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области «*Общая физическая подготовка*»:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр;

в области «*Вид спорта – бокс*»:

- овладение техническими и тактическими приемами бокса;
- овладение техникой передвижения в боевой стойке боксера;
- овладение техникой прямых ударов в голову и корпус и защитных действий от них;
- ведение боя изученными техническими приемами на дальней и средней дистанции.

По окончании реализации программы и успешном прохождении индивидуального отбора обучающиеся могут быть зачислены на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в боксе на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа вводит обучающихся в мир спортивных единоборств, включает в себя основные сведения о виде спорта «бокс», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых боксеру, базовым элементам техники бокса.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений их практического применения в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, бокса; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви боксера, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях;

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов бокса;

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике и тактике бокса.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники и тактики бокса.

Таблица 1

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном и тренажерном зале.	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Инвентарь и экипировка боксера	2	2	-		2	2		
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие бокса как вида спорта. Правила проведения соревнований	3	3	-		3	3	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
2.2.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой ударов и защиты	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	6	0,75	5,25		6	1	5	
Раздел 3. Вид спорта - бокс									
3.1.	Обучение стойкам и перемещениям боксера	12	1,5	10,5	Педагогическое наблюдение, контрольные	21	3,0	18,0	Педагогическое наблюдение,
3.2.	Обучение технике ударов и защитных действий	18	2,5	15,5		21	3,0	18,0	
3.3.	Обучение тактическим действиям на дальней, средней и ближней дистанции	12	1,5	10,5		0	0	0	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольное занятие	1	-	1	Соревнования (спарринг)	1	-	1	Выполнение контрольных
4.2.	Тестирование	1	-	1	Выполнение контрольных	1	-	1	
	Итого:	114	23,0	91,00		114	24,0	90,0	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном и тренажерном зале.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии в спортивном и тренажерном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2. Инвентарь и экипировка боксера

Оборудование и инвентарь для учебно-тренировочных занятий по боксу. Ринг. Боксерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для бокса.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к инвентарю и экипировке, правила ухода за ними. Понятие о травмах и их предупреждении. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим дня спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Основы здорового питания спортсмена.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие бокса как вида спорта в мире и России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность бокса. Лучшие спортсмены и тренеры. Краткая характеристика развития бокса и спорта в городе и области. Антидопинговые правила в современном спорте. Морально-волевая подготовка. Правила и программа соревнований по боксу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и повороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с медицинболами. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой ударов и защитных действий

Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения и игры, подготавливающие к обучению базовой технике работы рук. Специально-беговые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения по развитию специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с партнером. Упражнения для развития равновесия.

2.4. Подвижные и спортивные игры, эстафеты

Очный формат

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Лапта. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Эстафеты встречные и круговые.

Раздел 3. Вид спорта - бокс

Теоретические занятия

Краткая характеристика техники прямых и боковых ударов, техники защитных действий и тактики ведения боя.

Практические занятия

Очный формат

3.1. Обучение стойкам и перемещениям боксера

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед -назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях

3.2. Обучение технике ударов и защитных действий

Прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд-степ. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом влево; прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёх ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них: удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них, скорости их выполнения.

3.3. Обучение тактическим действиям на дальней, средней и ближней дистанции

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Имитационные упражнения для изучения техники ударов и защитных действий. Бой с тенью.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Контрольное занятие

Очный формат

Квалификационные соревнования, спарринги.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Бой с тенью с демонстрацией техники изученных ударов и защитных действий.

4.2. Тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП, собеседование по теории.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество учебно-тренировочных занятий в год/неделю	Количество учебных часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, контрольные упражнения, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 10 часов.

Порядок реализации: В форме беседы, инструктажа, сообщения просмотра видеороликов. На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут

Цель: формирование комплекса физкультурно-спортивных знаний, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать начальные знания в области физической культуры, виде спорта «бокс», техники безопасности на занятиях боксом;
- сформировать систему гигиенических знаний и навыков;

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— правила техники безопасности при занятиях боксом в спортивном и тренажерном зале;

— историю вида спорта «бокс»;

— требования к спортивному инвентарю и экипировке боксера.

Обучающиеся должны уметь:

— применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни;

— нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности.

Обучающиеся должны владеть:

— навыками здорового и безопасного образа жизни;

— терминологией вида спорта «бокс».

Содержание программы

1. Терминология.

Акцентированный удар. Апперкот. Атака встречная. Атакующий удар. Аут. Бандаж. Бинты боксерские. Блокировать удар. Боевая стойка. Бой вольный. Бой на ближней дистанции. Бой на дальней дистанции. Бой на средней дистанции. Бой пассивный. Бой с тенью. Бой тренировочный. Бой условный. Бой учебный. Боковой удар. Бокс. Боксерки. Брейк. Брейк-граунд. Буллинг. Ведение боя. Весовая категория. Взвешивание контрольное. Возвратный удар. Встречный удар. Встречный двойной удар. Второй наилегчайший вес. Второй средний вес. Глухая защита. Груша боксерская. Груша наливная. Груша насыпная. Груша пневматическая. Джеб. Дистанционный маневр. Дистанция. Дистанция ударная. Длинный удар. Запрещенные действия. Запрещенные удары. Защита двойная локтевая. Защита комбинированная. Защита нырком. Защита остановкой. Защита отбивом. Защита отходом. Защита пассивная. Защита подставкой. Защита уклоном. Защитная стойка. Капа. Клинч. Комбинация ударов. Контратака. Контрудар. Короткий удар. Крауч. Кросс. Кросс-парри. Лапа боксерская. Левосторонняя стойка. Легкий вес. Легчайший вес. Ложный удар. Мешок боксерский. Нейтральный угол ринга. Нокаут. Нокаутирующий удар. Нокдаун. Обманные действия. Обоюдное столкновение. Обоюдные атаки. Первый наилегчайший вес. Первый полусредний вес. Первый средний вес. Первый тяжелый вес. Перчатки боксерские. Повторная атака. Повторные удары. Полулегкий вес. Полутяжелый вес. Правосторонняя стойка. Прямые удары. Пунктбол. Раковина защитная. Раунд. Рефери. Ринг. Рингсайд. Сайдстэп. Свинг. Секундант. Серия ударов. Слиптинг. Спарринг-партнер. Стоячий нокаут. Стоячий нокдаун. Стэпинг-брэк. Супертяжелый вес. Технический нокаут.

Тренировка в парах. Тур-де-вальс. Удар. Уклоны. Фланговый маневр. Форсинг. Хук. Шифт-панч.

2. Техника безопасности.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.

3. Оборудование и инвентарь.

Ринг. Боксерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для бокса. Гигиенические требования к инвентарю и экипировке, правила ухода за ними.

4. Гигиенические навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви боксера. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Питание и его значение.

5. Развитие вида спорта «бокс».

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность бокса. Краткая характеристика развития бокса и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте. Морально-волевая подготовка. Правила и программа соревнований по боксу.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 60 часов

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется через объяснение правил выполнения физических упражнений, подвижных игр. Практический материал включается в подготовительную и/или заключительную часть учебно-тренировочного занятия, а также проводятся отдельные занятия по общей физической подготовке.

Цель: развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение боксеров разнообразными двигательными навыками.

Задачи:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных единоборств;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- правила подвижных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения;

- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках, акробатические упражнения;

- самостоятельно организовать повседневную двигательную активность;

- распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;

- приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия.

Содержание программы

1.Строевая подготовка

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2.Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

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

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

3.Подготовительные и подводящие упражнения для овладения техникой ударов и защитных действий

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном

темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения по развитию специальной выносливости. Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.; повороты и наклоны

головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

4.Подвижные игры и эстафеты

Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Эстафеты встречные и круговые. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, лапта.

2.3. Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – бокс»

Объем: 42 часа.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется посредством словесных и наглядных методов через объяснение техники выполнения упражнений. Практический материал включается в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Цель: освоение техники и тактики бокса.

Задачи:

— обучить основным технико-тактическим приемам бокса: стойкам боксера, технике и тактике передвижения в ринге, прямым ударам и защитным действиям, тактике ведения боя;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, морально-волевые качества;

— развивать задатки и склонности к спортивным единоборствам.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— основные технико-тактические приемы ведения поединка в боксе.

Обучающиеся должны уметь:

– видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;

– работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;

— взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

— соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни.

Обучающиеся должны владеть:

— техникой прямых ударов в голову и корпус и способов защиты от них;

— техникой и тактикой передвижения в боевой стойке;

— техникой и тактикой ведения боя на дальней и средней дистанции.

Содержание программы

Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Изучение и совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и защит от них на месте и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение изученного материала в условных боях.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение и совершенствование ударов снизу в голову и защита от них.

Участие в соревнованиях внутри группы.

Тактическая подготовка.

Маскировка начала удара. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования атак, уходов и контратак. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Чередование последнего удара.

Серии прямых и боковых ударов. Маскировка боковых ударов. Контрудары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции. Серии коротких ударов в голову и туловище. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствуют требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Учреждение вправе привлекать к реализации программы лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

3.2. Информационное обеспечение

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. - 79 с.
2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С. Райнод, пер. с франц. Е. Исакова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 272 с.
3. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. - Минск: Харвест, 2021. - 208 с.
4. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / М.Н. Петров. - СПб.: Книжный дом, 2008. - 320 с.
5. Харлампиев, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты / А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. - М.: Фаир-Пресс, 2007. - 501 с.
6. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 111 с.
7. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К. Щитов. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 432 с.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер. с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. - М.: Попурри, 2018. - 272 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - М.: Спорт, 2016. - 234 с.
3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. — М.: Спорт, 2015. — 176 с.

5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.

6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. — М.: Альпина, 2017.

7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>

2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru

3. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

4. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://rusboxing.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.

2. Фотоаппарат.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Место проведения учебно-тренировочных занятий по программе: спортивный зал СК «Олимп». Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
2.	Скамейка гимнастическая	шт.	5
3.	Лапа боксерская	шт.	6
4.	Мешок боксерский	шт.	5
5.	Груша боксерская	шт.	5
6.	Мяч баскетбольный	шт.	1
7.	Мяч футбольный	шт.	2
8.	Мяч теннисный	шт.	10
9.	Мяч набивной 1-5 кг	шт.	8
10.	Гантели от 1,5 до 6 кг	комплект	2

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться расписание, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении на скользком полу; - травмы в связи с неиспользованием средств защиты; - травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по боксу. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.

Для профилактики спортивного травматизма необходим своевременный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Количество, вид, места расположения и нормативные нагрузки технологических устройств для крепления спортивных снарядов должны соответствовать схеме расположения и чертежам этих устройств. Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений.

Для профилактики травм в боксе используется специальное снаряжение: специальный бандаж для защиты от травм, связанных со случайными ударами ниже пояса, капа, — мягкая каучуковая прокладка на зубы верхней челюсти. Капы подбираются для каждого боксера и хранятся в алюминиевой или пластмассовой коробочке с влажной губкой, предохраняющей их от чрезмерного высыхания. После пользования назубника его тщательно промывают. Брови и уши боксеров защищают специальные маски. Они изготавливаются из мягкой кожи с набивкой из губчатой резины или различных синтетических материалов.

Маски должны периодически дезинфицироваться, боксерские перчатки после тренировки — просушиваться, а их внутренняя поверхность — периодически дезинфицироваться. Покрышки боксерского ринга и борцовского ковра необходимо протирать несколько раз в день влажной тряпкой, обрабатывать пылесосом и 1—2 раза в неделю протирать 3%-ным раствором перекиси водорода с добавлением 0,5% стирального порошка.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития обучающихся используются следующие виды контроля:

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Таблица 4

[illegible]

Таблица 5

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№		Разделы		Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура												Итоговый показатель (среднее значение)	
Ф.И. ребенка		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание)		Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		Знает и соблюдает правила личной гигиены		Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног		Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие		Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)		Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты		Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия					
		начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.				

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

**Перечень вопросов для проверки уровня освоения программы
по виду подготовки «теоретическая подготовка»**

1. Может ли поединок в боксе закончиться вничью? (Нет)
2. Что должен делать боксер по команде «Брейк»? (Шаг назад)
3. Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары? (Белый цвет)
4. Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса? (Нет)
5. Можно ли в боксе наносить удары в затылок? (Нет)
6. Кем был написан первый кодекс боксерских законов? (Джеймс Браун)
7. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе? (Из 3 раундов)
8. Какова продолжительность одного раунда в боксе? (3 минуты)
9. Включен ли бокс в программу Олимпийских игр? (Да)
10. Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи? (Да)
11. Где был проведен первый чемпионат мира по боксу? (Гавана, Куба)
12. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе? (Удар гонга)
13. Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами? (Секундант)

14. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу? (Нокаут)
15. Как называется место проведения соревнований по боксу? (Ринг).
16. Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой? (Стоп)
17. Какой мерой определяют вес боксерских перчаток? (Унция)
18. Сколько длится раунд в любительском боксе? (3 минуты)
19. По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе? (По весу)
20. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен? (Капа).
21. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх? (Апперкот)
22. В 1681 году состоялся первый официально задокументированный боксерский поединок. Кто в нём участвовал? (Мясник и лакей).
23. В какой стране бокс был официально признан видом спорта в 1719 году? (Англия)
24. В 1867 году маркиз Квинсберри публикует свод 12 боксёрских правил. В чем предписано было выступать боксёрам? (В перчатках)
25. В каком году бокс был включен в программу современных Олимпийских игр? (1904)
26. С каким видом искусства сравнивал бокс Джек Хенди, американский юморист? (Балет)
27. Как называется бой с воображаемым противником? (Бой с тенью)
28. Кто такой катмен? (Человек, который занимается гематомами и рассечениями боксёров во время боя).
29. Что такое тейпировка (тейпинг)? (Нанесение специальных бинтов и марлевых повязок на руку боксёра перед боем.)
30. В чём особенность боксёра-панчера? (Обладает мощным нокаутирующим ударом и старается вести бой на средней и короткой дистанции.)
31. В каком стиле боксировал Майкл Тайсон? (Пик-а-бу: резкие маятникообразные движения корпуса и нырки, используемые низкорослыми и короткорукими боксёрами).
32. Кто такой спойлер? (Боксёр, который уходит от прямого боя и ведёт поединок вторым номером).
33. Каковы форма и размер боксёрского ринга? (Квадрат со сторонами 6,1 м и высотой канатов 1,3 м)
34. Какова продолжительность боя в профессиональном боксе? (От 4 до 12 раундов, в зависимости от степени подготовленности боксёров)
35. Когда состоялся первый боксёрский поединок между мужчиной и женщиной? (1999 год, победила женщина).
36. Что такое джеб, кросс, хук, апперкот? (Разновидности ударов в боксе)
37. Вспомните известные фильмы о боксе. (“Первая перчатка”, “Боец”, “Рокки”, “Бешеный бык”, “Али”, “Нокдаун”. “Чемпион”, “Ураган”, Малышка на миллион”)
38. Легендарный советский боксёр (219 боев, 206 побед), участник Великой Отечественной войны. (Николай Королёв).
39. Самая титулованная спортсменка в мире женского бокса? (Наталья Рагозина)
40. Российский боксёр-профессионал, политический деятель, известный по образным прозвищам в период спортивной карьеры: Русский гигант, Зверь с востока, Никола Питерский. (Николай Валуев)
41. Приведите спортивный девиз Мохаммеда Али. (Порхать, как бабочка, и жалить, как пчела).
42. Чем знаменит боксёр Владимир Енгибарян? (Первый боксёр Советского Союза, завоевавший титул чемпиона Европы, второй в истории спорта олимпийский чемпион по боксу).
43. В чём уникальность спортивных достижений Бориса Николаевича Лагутина? (Единственный боксёр Советского Союза, который дважды завоевал олимпийское золото).

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;
- 2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;
- 3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

- 1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;
- 2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;
- 3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;
- 4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;
- 5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Методические разработки:

- Календарно-тематическое планирование программного материала (приложение 1).
- Комплексы упражнений для обучения технике и тактике бокса (приложение 2).
- Словарь бокса (приложение 3).

Методические пособия и дидактический материал:

1. Атилов, А. Азбука спорта / А.Атилов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Атилов, А. Бокс в 10 уроках / А.Атилов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
3. Атилов, А. Школа бокса для начинающих: моногр. / Атилов Аман. - М.: Феникс, 2007.
4. Ковтик, А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2008.

5. Кузнецов, А.Х. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей / А.Х. Кузнецов, Н.В.Ловелиус. – М., 2019.
6. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2009.
7. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – М: Олимпийская литература, 2011.
8. Петров, М.Н. Бокс: техника, тактика, тренировка / М.Н. Петров. – М.: Харвест, 2020.
9. Ситников, П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2013.
10. Филимонов, В. И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2006.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с занимающимися в приложении-мессенджере Viber3.2. Календарный учебный график

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
январь	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"

	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент
	Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74274.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: Учебник / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. — Красноярск: СФУ, 2016. — 284 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967014> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: по подписке.
3. Балыкина-Милушкина, Т.В. Индивидуальность личности боксера, как условие самореализации спортсмена в спорте высших достижений [Текст] / Т.В. Балыкина-Милушкина, Н.Д. Хромов, А.И. Балыкин // Теория и практика физической культуры.- 2013. - №4. — С.51-53.
4. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян и др. — 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
5. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. — Омск: СибГУФК, 2015. — 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
6. Демидов, А.Г. Техничко-тактическая подготовка студентов-боксеров на начальном этапе тренировки [Текст] /А.Г. Демидов, В.Ю. Лебединский, Г.К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №8. — С.40-43.
7. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. — Минск: РИПО, 2018. — 250 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020238> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: по подписке.
8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. — М.: Спорт, 2019. — 464 с.
9. Козлов, А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе [Текст] / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова //Теория и практика физ. культуры.—2016.— № 6. — С. 66-67.
10. Мокеев, Г.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи тренировочных воздействий, состояния и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, Е.Г. Мокеева и др. // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 5. — С. 79-82.
11. Осколков, В.А. Актуальные направления совершенствования технико-тактической подготовки в боксе [Текст] / В.А. Осколков // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 36-41.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. — М.: Спорт, 2022. — 656 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: по подписке.
13. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. — М.: Человек, 2011. — 160 с.

14. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2021. — 122 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

15. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109708.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 105 с. — Текст: электронный. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: по подписке.

17. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. — М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.

18. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. — М.: Спорт, 2018. — 288 с.

19. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. — М.: ИНСАН, 2009. — 480 с.

20. Худадов, Н.А. К вопросу об автоматизации учета ударных действий боксеров. [Текст] / Н.А. Худадов, Г.Ф. Васильев, А.А. Новиков // Вестник спортивной науки. — 2012 — № 2 — С. 12–14.

21. Якупов, А.М. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. — 2014. — №9. — С.77-79.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование программного материала

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма
1	Сентябрь По расписанию	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, правила техники безопасности на занятиях боксом. Комплекс упражнений для ОФП	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	1	Педагогическое
2-4	Сентябрь По расписанию	Обучение боевой стойке и технике передвижений	Изучение боевой позиции боксера. Передвижения одиночным шагом, многошажные, «по углам», по «квадрату», «по кругу».	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое
5-6	Сентябрь По расписанию	Развитие координационных способностей	Броски теннисного мяча в стену, удары по теннисному мячу на резинке, передвижения по уменьшенным поверхностям с работой рук, ног, с предметами, с поворотами. Упражнения с теннисным мячом с партнером. Игра в баскетбол.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
7-9	Сентябрь По расписанию	Совершенствование боевой стойки и техники передвижений	Боевая и учебная позиция. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия. Передвижения в ринге шагами (простыми, приставными), скачками (толчком одной или двумя ногами).	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма контроля
10-11	Сентябрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием с ударами, подпрыгивание вверх–вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
12-15	Сентябрь-октябрь По расписанию	Обучение технике прямых ударов левой в голову и способов защиты от них	Имитационные упражнения в учебной стойке, в движении по кругу. Удары по мешку, груше. Удары левой рукой с шагом левой (правой) ногой, с перекрестной координацией. Защитные движения шагом назад, уклоном назад и подставками.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
16-17	Октябрь По расписанию	Развитие силы	Упражнения для развития силы: метания, толчки штанги, работа с кувалдой, прыжки, отжимания из различных положений.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
18-22	Октябрь По расписанию	Совершенствование прямых ударов левой в голову и способов защиты от них	Отработка удара на мешках, работа с теннисными мячами. Спарринги. Защита отбивами и уклонами. Вольные бои	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
23 - 24	Октябрь По расписанию	Развитие ловкости	Упражнения с теннисным мячом: набивание об пол, уклонение; упражнения на полусфере с гантелями. Выполнение ударов из необычных исходных положений. Метание. Игра в баскетбол. Игра в настольный теннис.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
25 - 28	Октябрь-ноябрь По расписанию	Обучение технике прямых ударов правой в логову и способов защиты от них	Имитационные упражнения в учебной стойке, в движении по кругу. Удары по мешку, груше. Удары правой рукой с шагом левой (правой) ногой вперед (назад), с перекрестной координацией. Защитные движения «подставка», «уклон».	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
29 - 30	Ноябрь По расписанию	Развитие координационных способностей	Акробатические упражнения. Упражнения с теннисными мячами. Уклоны и нырки в движении шагами, приставными шагами, с прямыми ударами левой, правой рукой	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
31-35	Ноябрь По расписанию	Совершенство вание изученных прямых ударов в голову и способов защиты от них	Отработка ударов на мешках, лапах, грушах; в движении. Защитные действия. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение
36-38	Ноябрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием с ударами, подпрыгивание вверх–вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
39-42	Декабрь По расписанию	Обучение технике прямых ударов в туловище и способов защиты от них	Прямые удары в туловище и защиты подстановками, отбивами и шагами с поворотом. Отработка ударов на снарядах, в движении. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
43-44	Декабрь По расписанию	Развитие специальной выносливости	Многораундовая работа на пневматической груше, на мешке, прыжки со скакалкой, удары с задержкой дыхания. Ведение условного боя в высоком темпе. Игра в баскетбол.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
45-49	Декабрь По расписанию	Обучение технике прямых двойных, тройных ударов в туловище и способов защиты от них	Удары и контрудары. Атака сериями прямых ударов. Защита подставками, уклонами, нырками. Отработка ударов на снарядах. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во	Форма
50-52	Декабрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием с ударами, подпрыгивание вверх–вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
53-55	Январь По расписанию	Совершенствование техники прямых ударов в туловище и способов защиты от них	Прямые удары в туловище и защиты подставками, уходом назад и отбивами. Отработка ударов на снарядах, в движении. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое
56-57	Январь По расписанию	Развитие равновесия, координационных способностей	Передвижение по уменьшенной опоре с дополнительными движениями руками, ногами, туловищем, с изменением скорости, с поворотами. Прыжки в глубину с поворотами, из различных И.П., с закрытыми глазами. Приседания с партнером на плечах, передвижения с предметами, вперед-назад с вращением головой, туловищем.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
58-61	Январь По расписанию	Обучение технике боковых ударов в голову и способов защиты от них	Боковые удары в голову и защита уколами, уклонами, и подставками. Отработка ударов на снарядах, в движении. Бой с тенью. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
62-63	Февраль По расписанию	Развитие ловкости	Выполнение сайд-степов, ударов на скачке, под разноименные ноги. Ведение условных боев в «обратной» стойке. Удары по движущемуся мешку, одновременная работа на 2-3 грушах. Вольные бои	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
64-70	Февраль По расписанию	Совершенствование техники боковых ударов в голову и способов защиты от них	Боковые удары в голову и защиты подставками, остановками и нырками. Отработка ударов на снарядах, в движении. Бой с тенью. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	6	Педагогическое наблюдение
71-73	Февраль По расписанию	Развитие силы	Упражнения для развития силы с использованием собственного веса, тренажеров.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
74-75	Март По расписанию	Обучение технике боковых ударов в туловище и способов защиты от них	Боковые удары в туловище и защиты уколами и подставками. Отработка ударов на снарядах, в движении. Бой с тенью. Спарринги	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
76-80	Март По расписанию	Обучение технике коротких ударов снизу в голову и туловище и способов защиты от них	Удары снизу в голову и защиты уклонами, подставками и отбивами. Удары снизу в туловище и защиты подставками и накладками. Отработка ударов на снарядах, в движении. Бой с тенью. Спарринги	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение
81-83	Март По расписанию	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием с ударами, подпрыгивание вверх–вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
84-87	Март По расписанию	Совершенствование техники коротких ударов снизу в туловище и способов защиты от них	Отработка ударов по снарядам (мешки, груши, лапы). Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
88-91	Апрель По расписанию	Совершенствование техники двухударных комбинаций и способов защиты от них	Выполнение техники двухударных комбинаций: левый нижний в корпус+правый боковой в голову, правый нижний в корпус+левый боковой в голову. Выполнение защитных действий. Вольные бои.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
92-95	Апрель По расписанию	Совершенствование техники изученных прямых и боковых ударов	Упражнения на снарядах. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
96	Апрель По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	1	Проверочная беседа по теории. Контрольные
97-100	Апрель По расписанию	Обучение тактике ведения боя на дальней дистанции	Атака, контратака, приемы защиты на дальней дистанции. Спарринги	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
101-102	Май По расписанию	Развитие силы	Упражнения для развития силы с использованием собственного веса, тренажеров.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
103-106	Май По расписанию	Обучение тактике ведения боя на средней дистанции	Атака одиночными и сериями ударов. Приемы защиты и контратака ответными и встречными ударами.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
107-108	Май По расписанию	Развитие быстроты	Упражнения для развития быстроты защитной реакции, атакующих действий. Выполнение ударов с гантелями, чередование серий бросков набивного мяча с нанесением ударов, нанесение серий ударов в максимальном темпе.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
109-111	Май По расписанию	Обучение тактике ведения боя на ближней дистанции	Подготовительные тактические действия. Атаки и контратаки. Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
112-113	Май По расписанию	Совершенствование изученной техники прямых и боковых ударов, тактики ведения боя	Одиночные (двойные) прямые (снизу, боковые) удары с передвижением. Спарринги.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое
114	Май По расписанию	Контроль изученной техники и тактики бокса	Соревнования с демонстрацией изученных технико-тактических приемов	Очная	Контрольное занятие, спортивный зал СК «Олимп»	1	Соревнования

Упражнения для обучения технике и тактике бокса

А. Подготовительные упражнения при передвижении и на месте

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.
2. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.
3. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти.
4. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.
5. Сделать два движения, предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногой, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное положение. Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар; достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую руку в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.
6. На месте правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
7. То же левой ногой и правой рукой.
8. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, постепенно наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
9. Сидя на полу ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаком левого и правого носка.
10. Лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе: резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

Б. Имитационные упражнения

Боевое положение кулака

11. Давление ладонью руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки.
12. «Нанесение ударов по боксерским снарядам. Боевая стойка
13. Проверка и исправление боевой стойки перед зеркалом.
14. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу (находить удобную площадь опоры).
15. Повороты в боевой стойке в соответствии с передвижением тренера (сохраняя постоянное боевое положение—левостороннее или правостороннее для левши).
Передвижение Эти упражнения выполняются боксером, находящимся в боевой стойке, главным образом с помощью скользящих боксерских шагов, производимых, как и в бою, на передней части ступни. В движении прямо: 1
6. Шаг вперед — боксер начинает движение с левой ноги, правую тотчас подтягивает в положение, которое она занимает в боевой стойке (толчок для движения вперед осуществляется носком правой ноги).
17. Шаг назад — боксер делает толчок левой ногой и начинает движение назад правой ногой. Потом подтягивает и левую ногу до положения боевой стойки.
18. Шаг влево — движение начинают с левой ноги, а потом подтягивают правую.
19. Шаг вправо — движение начинают с правой ноги, а потом подтягивают левую.
20. Передвижение двойными и тройными шагами (вперед, назад, влево, вправо).
21. Передвижение по квадрату: вперед, вправо, назад, влево; вперед, влево, назад, вправо. В движении по кругу:
22. Передвижение в учебной фронтальной стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами левым (правым) боком вперед.

23. То же с поворотом на 180°.

24. Передвижение вперед (назад), влево, вправо в боевой стойке скользящими шагами.

Боевые дистанции:

25. Передвижение в паре с партнером (одиночными, двойными, тройными, слитными шагами), сохраняя дальнюю дистанцию при стремлении партнера нарушить ее.

26. То же, но с задачей возможно большее количество раз коснуться рукой туловища, плеч партнера, уходящего от этих касаний разнообразным маневрированием.

27. Игра: боксер передвигается перед партнером в боевой стойке, сохраняя дальнюю дистанцию; партнер старается нарушить дистанцию и, внезапно сближаясь с ним, стремится носком левой ноги достать носок ноги партнера. Победитель — кто больше раз коснется партнера. Удары Упражнения на месте в одношереножном строю. Удары, контрудары в сочетании с защитами и ложными действиями могут выполняться также на боксерских снарядах (мешок, настенная подушка, груша подвесная и др.). А. Исходное положение — учебная (фронтальная) стойка (ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулаки и находятся у подбородка).

28. Перенос веса тела с левой ноги на правую и обратно.

29. То же с поворотом плеч и тазобедренного сустава.

30. То же с прямыми ударами снизу и боковыми ударами, перенося вес тела с левой ноги на правую и обратно.

31. Удары с одиночными шагами влево (вправо). При шаге вправо (влево) удар наносят левой (правой) рукой, перенося вес тела на правую (левую) ногу.

32. Прямые и удары снизу, боковые удары не перенося веса тела с ноги на ногу: при ударе прямым левой вес тела остается на левой ноге, при ударе правой — на правой.

33. Удары с одиночными, двойными шагами влево(вправо). При шаге влево удар наносят левой рукой и вес тела остается на левой ноге. При шаге вправо — правой рукой, вес тела на правой ноге.

34. Два слитных прямых удара или боковые удары снизу: 1) при шаге влево — удар левой с переносом веса тела на левую ногу; 2) затем удар правой, вес тела остается на левой ноге.

35. Серии прямых ударов (снизу, боковых). 1—2) при двойном шаге вправо (влево) — повторный прямой левой(правой); 3) при шаге влево (вправо) — прямой правой(левой).

36. Серии ударов. 1—2) два прямых удара (левой — правой); 3—4) два боковых; 5—6) два удара снизу. Перенести вес тела с левой ноги на правую и обратно. Б. Исходное положение — боевая стойка.

37. Прямой удар снизу, боковой с шагом вперед(назад, влево, вправо).

38. То же с двойным шагом; на втором шаге наносят удар.

39. Прямые (снизу, боковые) удары с передвижением по квадрату. Удар наносят с тем или иным шагом по усмотрению тренера.

40. Два слитных удара (левой — правой) с шагом вперед.

41. То же с шагом назад под правую ногу.

42. Два слитных удара левой с шагом вперед и то же с шагом назад.

43. Два слитных удара левой с шагом вперед и удар правой с шагом назад.

44. Удар левой с шагом вперед и двойной (левой — правой) с шагом назад.

45. Два слитных удара с передвижением по квадрату. Сочетание ударов по усмотрению тренера.

Упражнения в движении по залу. Исходное положение — учебная стойка.

46. Вращение туловищем вправо — влево (с шагом вперед левой—поворот влево, с шагом правой—вправо).

47. Прямой (снизу, боковой) удар левой (правой) с шагом вперед левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара.

48. Прямой (снизу, боковой) удар левой с шагом правой ногой.

49. Попеременные удары левой и правой рукой. Удар левой наносят при шаге правой ногой, удар правой — с шагом левой.

50. Те же упражнения с шагами назад. Удар левой наносят, когда отставляют назад левую ногу, удар правой— когда отставляют правую.
51. Одиночные (двойные) прямые (снизу, боковые) удары с передвижением вперед-вправо, вперед-влево. Удар наносят с любым шагом по указанию тренера.
52. Те же с шагами назад и в сторону. Защиты Упражнения в движении по кругу. Исходное положение. — учебная стойка.
53. Подставка правой ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой.
54. Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой.
55. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой.
56. Попеременная подставка тыльной стороны ладони левой и правой руки с шагом разноименной ногой.
57. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой.
58. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой.
59. Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед разноименной ногой.
60. То же с шагом назад.
61. Подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед левой ногой.
62. Подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед правой ногой.
63. Попеременная подставка согнутой в локте левой и правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед разноименной ногой.
64. Уклон влево с шагом вперед левой ногой.
65. Уклон вправо с шагом вперед правой ногой.
66. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
67. Уклон влево с шагом назад правой ногой.
68. Уклон вправо с шагом назад левой ногой.
69. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой.
70. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом вперед левой ногой.
71. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом вперед правой ногой.
72. Попеременные отбивы правой и левой рукой внутрь с шагом вперед разноименной ногой.
73. Отбив правой рукой вправо (наружу) с шагом вперед левой ногой.
74. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом назад правой ногой.
75. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом назад левой ногой.
76. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагами назад одноименной ногой.
77. Нырок влево с шагом вперед левой ногой.
78. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой.
79. Попеременные нырки влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
80. Шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища налево.
81. Шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища направо.
82. Попеременные шаги влево-вправо (вперед) с поворотами туловища в одноименную сторону.
83. Шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища направо.
84. Шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища налево.
85. Попеременные шаги влево и вправо (назад) с поворотами туловища в разноименную сторону. Упражнения в защитах можно выполнять и из положения боевой стойки в строю на месте и с шагом вперед, назад, а также и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлиненной дистанции), где одна шеренга атакует, другая защищается. Контрудары В строю на месте. Исходное положение — боевая стойка.
86. Подставка правой ладони встречный прямой левой (снизу, боковой).

87. Подставка согнутой в локте руки (прижатой к туловищу) и ответный прямой (снизу, боковой).
88. Подставка тыльной стороны кисти и встречный или ответный удар (прямой, снизу, боковой).
89. Подставка плеча (левого) и ответный прямой(снизу, боковой) правой рукой.
90. Подставка левого плеча и правой ладони с уходом назад и ответный прямой (снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.
91. Подставка согнутой левой руки (прижатой к туловищу) с шагом назад и ответный удар правой с шагом вперед левой ногой.
92. Подставка плеча (левого-правого — левого-правого) и ответный удар (одиночный, двойной).
93. Уклон вправо, влево и встречный или ответный удар.
94. Уклон влево — вправо-влево и встречный удар правой или ответный левой (с уклоном вправо).
95. Отбив влево-вправо (внутри, наружу) и встречный или ответный удар.
96. Отбив влево-вправо — влево-вправо и ответный удар (прямой, снизу, боковой) одиночный, двойной.
97. Нырок влево, вправо и встречный или ответный удар.
98. Уход назад — шаг влево, вправо с поворотом туловища в соединении со встречным или ответным ударом. Упражнения в контрударах можно выполнять и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлиненной дистанции); одна шеренга атакует, а другая защищается и контратакует. В движении по кругу. Исходное положение — боевая стойка.
99. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед левой ногой.
100. Подставка ладони левой руки в сочетании со встречным ударом правой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед левой ногой.
101. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами (левой и правой) с шагом вперед левой ногой.
102. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.
103. Подставка ладони левой руки в сочетании со встречным ударом правой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.
104. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами (левой и правой) с шагом назад правой ногой.
105. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед правой ногой.
106. Попеременная подставка ладоней (левой и правой) со встречными ударами. Удар правой — с шагом вперед левой, левой — под шаг правой.
107. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-влево левой ногой.
108. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами. Удар левой — с шагом назад левой ногой, правой — с шагом правой.
109. Подставка тыльной стороны правой ладони; подставка согнутой в локте правой руки' (прижатой к туловищу); отбив правой рукой влево (внутри) с шагом вперед левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.
110. Подставка тыльной стороны левой ладони; подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу); отбив левой рукой вправо (внутри) с шагом вперед правой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом левой ногой.
111. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой); попеременная подставка согнутых в локте левой и правой рук; попеременные отбивы правой и левой рукой и ответные удары. Удар левой — с шагом вперед правой ногой; правой — с шагом левой.

112. Подставка тыльной стороны правой ладони; отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом назад правой ногой и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом назад левой ногой.
113. Подставка тыльной стороны левой ладони; отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом назад левой ногой и удар правой (прямой, снизу, боковой) с шагом назад правой ногой.
114. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой), попеременные отбивы (внутрь) правой, левой рукой и ответные удары. Удар левой — с шагом назад левой ногой; правой — с шагом правой.
115. Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) со вторым шагом вперед левой ногой.
116. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед левой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.
117. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой) с ответными ударами (правой и левой) с шагом вперед левой ногой.
118. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой и удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.
119. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой и удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.
120. Попеременная подставка левого и правого плеча с ударами правой и левой руками с шагом вперед разноименной ногой.
121. Уклон влево и удар правой (прямой снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.
122. Уклон вправо и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.
123. Попеременные уклоны влево и вправо с ударами и шагами вперед.
124. Нырок влево с шагом вперед левой ногой и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.
125. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой и удар правой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.
126. Попеременные нырки влево и вправо с ударами. Все упражнения с контрударами можно выполнять и при боксерском передвижении мелкими скользящими шагами, сохраняя боевое левостороннее (правостороннее) положение. Ложные удары и защиты Упражнения без партнера. Исходное положение — боевая стойка.
- Ложные удары:
 127. Ложный удар в голову — действительный удар в голову.
 128. Финт в голову — удар в туловище.
 129. Финт в туловище — удар в голову.
 130. Финт левой — удар правой.
 131. Финт правой — удар левой.
- Ложные шаги (маневрирование):
 132. Шаг вперед, шаг назад, шаг. вперед с ударом(челночное движение).
 133. Шаг влево (вправо), шаг вперед с ударом.
 134. Шаг влево (вправо), шаг вправо (влево) и шаг вперед с ударом.
 135. Финт шагом вперед (вызов партнера на атаку одиночными ударами); от воображаемой атаки быстрый шаг назад или вправо (создавая себе исходное положение для контратаки).
 136. То же с контратакой по воображаемому противнику (одиночными, двойными, серийными ударами).
 137. Финт (вызов партнера на атаку двойными прямыми ударами, левой — правой в голову); от воображаемой атаки шаг назад с подставкой правой ладони от первого удара и левого плеча (или бокового шага влево) от второго удара.
 138. То же с контратакой по воображаемому противнику. Ложные действия при помощи уклонов туловищем:
 139. Уклон влево с небольшим шагом вперед-влево. Затем возвращение в боевую стойку. После ряда повторений удар.

140. То же с уклоном вправо.
 141. Уклоны то влево, то вправо. В момент второго или третьего уклона удар.
 142. То же, сочетая уклоны с ложными ударами.
 Ложные действия при помощи нырков:
 143. Нырок влево с небольшим шагом вперед-влево, затем возвращение в боевую стойку. После ряда повторений удар.
 144. То же с нырком вправо.
 145. Нырок то влево, то вправо. Во время второго или третьего нырка удар.
 146. То же, чередуя с «слонами влево, вправо с ложными ударами.
 Ложные действия в бою с тенью:
 147. Самостоятельное применение разнообразных ложных действий при изучении прямых ударов, ударов снизу, боковых ударов.
 148. То же перед сочетанием ударов.
 149. Отработка различных финтов перед зеркалом.
 Ложные действия в упражнениях со снарядами:
 150. Совершенствование финтов при нанесении прямых ударов, ударов снизу, боковых ударов.
 151. То же перед сочетанием ударов. Упражнения для развития быстроты реакции
 Упражнения в шеренгах и на дальней дистанции (без перчаток).
 152. Упражнения для развития быстроты и точности защитной реакции на атаку противника; тренер или боксер, стоя перед группой, имитирует нанесение тех или иных ударов, а обучаемые избирательно защищаются (рис. 39). Например: а) тренер атакует прямым ударом левой в голову, обучаемые применяют защиту подставкой правой ладони; уклоном вправо и т.д.; б) тренер атакует прямым левой — прямым правой в голову; обучаемые защищаются подставкой правой ладони, подставкой левого плеча в сочетании с уходом назад.

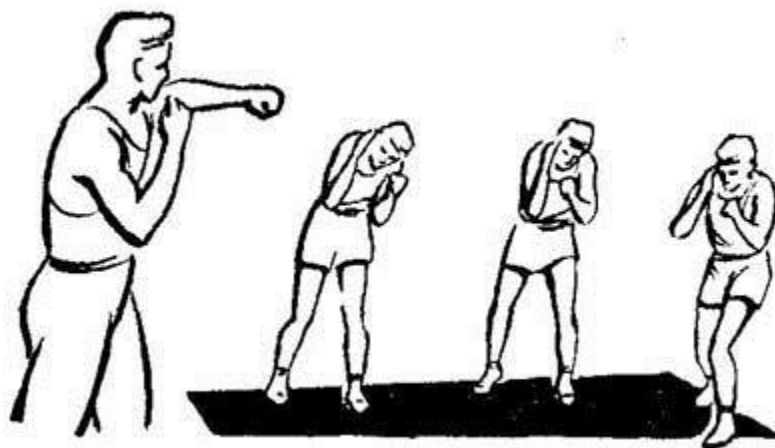


Рис. 39. Упражнения для развития быстроты защитной реакции

153. Упражнения для развития умения быстро переходить в контратаку (ответную или встречную); тренер имитирует атаку, занимающиеся применяют защиту и контратакуют, нанося удары по воздуху. Например: а) тренер атакует прямым ударом левой в голову, обучаемые защищаются отбивом правой рукой влево с ответным ударом левой в голову (туловище); б) тренер атакует двумя ударами: прямым левой в голову — прямым правой в туловище, обучаемые защищаются подставкой правой ладони, подставкой согнутой левой руки и наносят ответный контрудар прямым правой в голову.
 154. Упражнения для развития быстроты движения при атаке: тренер, стоя перед группой в положении боевой стойки, внезапно раскрывает отдельные части тела или ставит ладони в различные положения, как мишени. Обучаемые мгновенно имитируют нанесение соответствующего удара (вначале одиночного). Ладони занимают такое же положение, как

и при упражнениях с лапами. Так, желая вызвать прямой удар левой в голову, тренер поднимает на высоту головы правую кисть руки, повернув ее ладонью к боксеру; или желая вызвать боковой удар левой в голову, подставляют кисть левой руки ладонью вправо.

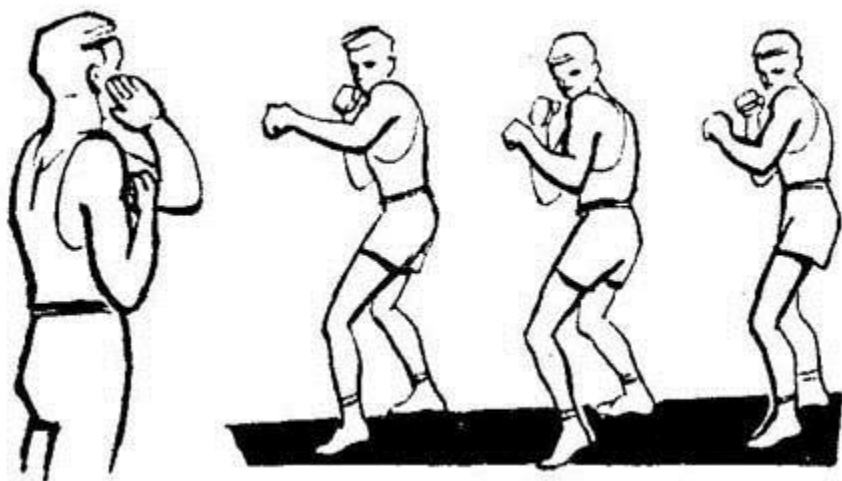


Рис. 40. Упражнения для развития атакующих действий

155. Упражнения для развития быстроты и точности защитной реакции от контрударов; тренер, так же как и в предыдущем упражнении, подает сигнал для атаки, на который ученики реагируют одиночным ударом. Тренер, защищаясь от атаки, произвольно имитирует нанесение ответного контрудара. Группа обучаемых защищается. Упражнения 152, 153, 154, 155 могут выполняться в парах (шеренгах). Для этого боксерам следует расположиться в парах на дистанции 3—4 шага друг от друга). Один из них вначале выполняет роль тренера, другой ученика, а затем наоборот. Если обучаемый неправильно выполнил то или иное действие, боксер обязан указать партнеру на его ошибки.

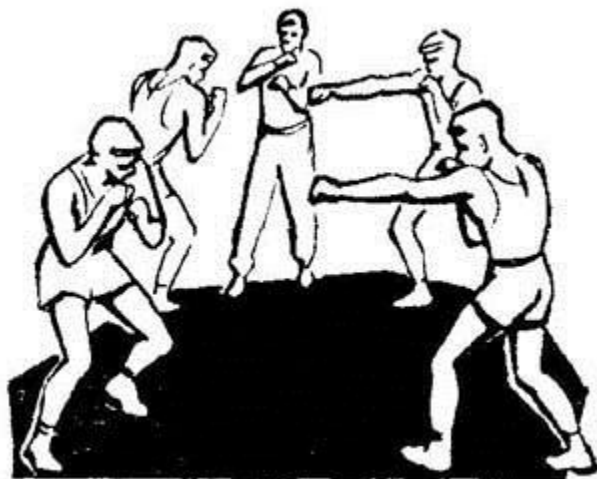


Рис. 41. Упражнения в контрударах Упражнения на боевых дистанциях (в перчатках)

156. Упражнения для развития быстроты и точности реакции на внезапно появляющуюся цель {раскрытие противника}. В парах на дальней дистанции один из боксеров (по договоренности), маневрируя, изменяя дистанции, внезапно раскрывает перчатки, ставя их на том или ином уровне тела и в различном положении: фронтально — для прямых ударов; горизонтально — для ударов снизу или, повернув перчатки в сторону, — для боковых ударов. Другой стремится мгновенно нанести удар.

157. То же упражнение, но, показывая партнеру раскрытую перчатку, боксер мгновенно убирает ее в момент нанесения удара. Атакующий, чтобы попасть в цель, должен применить обманные движения.

158. Упражнения с партнером в условном бою для развития быстроты реакции при защите: а) односторонней (один боксер атакует, другой защищается с максимальной быстротой); б)

двусторонней (оба партнера произвольно применяют приемы атаки и защиты, ограниченные точным заданием).

159. Упражнения с партнером в условном бою для развития быстроты реакции при контратаке; применяются те же упражнения (см. упражнения 157, 158), однако защиту объединяют с контратакой (встречной или ответной). Бой с тенью

160. Передвигаясь во всех направлениях, боксер избирательно атакует или контратакует прямым ударом левой (правой) в голову (туловище). Атака проводится из удобного исходного положения с применением страховки и удара и возвращением в стойку немедленно после нанесения удара.

161. Боксер атакует или контратакует двойными (серийными) ударами.

162. Боксер применяет различные подготовительные действия (маневрирование, ложные удары и т. д.) перед атакой одиночными (двойными, серийными) ударами.

Словарь бокса

АИБА

АИБА — международная любительская ассоциация бокса.

Ассоциация АИБА создана, чтобы объединять национальные организации любительского бокса. В состав АИБА входят представители 183 стран, которые обязаны следовать уставу комитета. Конгресс — высший орган управления, утверждающий правила любительских соревнований по боксу, назначающий президента и генерального секретаря, а также определяющий основное направление деятельности.

Основана ассоциация АИБА в 1946 году. С момента создания под руководством комитета проведены десятки соревнований на Олимпийских играх, чемпионатов мира и турниров по розыгрышу Кубка мира. Представители исполнительного органа управления ответственны за развитие любительского бокса в странах, входящих в состав АИБА.

Акцентированный удар

Один из ударов, обладающий особой резкостью, силой или мощностью.

С помощью акцентированного удара многие боксеры решают исход поединка. Такой удар выполняется не часто, тщательно выверяется и должен обязательно достигнуть цели. Как правило, акцент удара делается на слабое место противника, чтобы уложить оппонента на лопатки и досрочно выиграть бой.

Каждый боксер уделяет особое внимание акцентированному удару, который может помочь в трудные моменты поединка. Для улучшения резкости и увеличения мощности применяются тренировки с отягощением, включающие работу со штангой, а также интенсивное повторение удара по боксерской груше с дополнительным весом на рабочей руке.

Аллонж

Индивидуальная характеристика, определяющая максимальную длину удара.

«Аллонж» — это французское определение, имеющее английскую альтернативу «рич». Выбор предельной дистанции для ведения боя может сказаться на исходе поединка. Каждый спортсмен должен максимально продуктивно использовать длину своих рук, чтобы контролировать процесс защиты и атаковать с комфортного расстояния.

Аллонж характеризует умение боксера вести бой на удобной для него дистанции. Низкорослым спортсменам предпочтительно сближаться с противником, чтобы использовать короткие выпады по корпусу. Высокорослые боксеры предпочитают наносить акцентированные удары с дальней дистанции. Важна работа ног спортсмена, его умение менять расстояние и действовать в зависимости от ситуации на ринге.

Андеркарт

Ряд боксерских поединков, предшествующих основному бою вечера.

Для разогрева народа, пришедшего на главный спарринг «звезд», и для создания необходимой атмосферы в зале на ринге поочередно проводятся бои. Весовая категория спортсменов и количество поединков определяются организаторами соревнований. Бывает, что андеркарт оказывается намного зрелищнее и интереснее, чем основной бой.

На ринге, в зависимости от количества предшествующих основному бою поединков, проходят спарринги между менее именитыми соперниками. Как правило, в таких боях для разогрева публики участвуют молодые спортсмены, которые только начинают свой путь в мире большого спорта. Многие профессионалы, являющиеся легендами мирового бокса, начинали свои выступления на ринге с участия в андеркарте.

Апперкот

Вид классического удара в боксе. Наносится снизу, кулак обязательно повернут на себя. Используется исключительно в ближнем бою.

Апперкот относится к самым мощным видам атак в боксе. Главной целью нанесения такого удара является подбородок или печень соперника. Предназначение скрыто в

названии «апперкот», которое переводится с английского языка, как «рубануть снизу вверх».

С помощью хорошо исполненного «апперкота» можно решить исход поединка досрочным нокаутом. Такой удар обладает невероятной мощностью, а защите от «апперкота» обучают уже в юном возрасте, чтобы избежать последствий в виде черепно-мозговых травм. Знаменитый ирландец Микки Уорд — настоящая легенда и чемпион мира. Этот боксер выиграл большое количество титулов благодаря отточенному исполнению и силе своего апперкота.

Атака «раз-два»

Атака «раз-два» — быстрая атака, сочетающая в себе два прямых удара, наносимых обеими руками по очереди в голову соперника.

Атака «раз-два» проводится после несложной подготовки с имитацией ложных ударов в корпус. Такая атака проводится решительно и в быстром темпе. Боксер начинает эту атаку, находясь на дистанции, с быстрого длинного шага левой ноги вперед и одновременного удара левой рукой. В этот момент правая рука должна находиться в непосредственной близости от головы соперника. Второй удар производится незамедлительно и с гораздо большей силой.

Атака встречная

Атака встречная — ответ на атаку соперника, переходящий во взаимное нанесение ударов.

Встречная атака применяется с целью погасить натиск соперника или, воспользовавшись его невнимательностью в обороне, нанести сильный решающий удар. Иногда такие встречные действия могут привести даже к нокауту.

Такая атака применяется также боксерами, исповедующими темповой бой, с целью физически измотать соперника и навязать ему свои правила боя. Встречается этот тип атаки и у молодых неопытных боксеров, так называемых драчунов.

Атака истинная

Атака истинная — внезапный удар или серия ударов, наносимых с максимальной силой и энергией.

Истинная атака проводится после разведки, подготовки, запутывания соперника ложными маневрами. Такая атака может быть самостоятельной или следовать за серией несильных отвлекающих ударов. Целью истинной атаки является нанесение решающих повреждений сопернику, приводящих к победе в поединке. Сила ударов в истинной атаке должна быть почти запредельной.

Атакующий удар

Атакующий удар — акцентированный сильный удар, проводимый с целью нанесения наибольшего урона сопернику.

Боксер, нанося атакующий удар, вкладывает в него всю мощь своей сильной руки. Кроме того, он включает в удар энергию движения ног и корпуса. Атакующий удар может быть одиночным или следовать за серией подготовительных легких ударов.

Атакующий удар может быть прямым, боковым или нижним. Такой удар может быть нанесен в голову или корпус противника, боксер при этом использует сильнейшую руку.

Аут

Аут — команда рефери в ринге, завершающая счет от одного до десяти. Согласно правилам АИБА судья объявляет счет, когда боксер касается пола любой частью тела кроме ног.

Аут в любом виде спорта означает выход из игры. Объявленный судьей аут после счета «десять» в боксе означает нокаут одного из соперников и победу другого. К выходу боксера из игры приводит сильный атакующий удар или отлично проведенная серия его соперника. Бой после аута прекращается, и объявляются его результаты.

Аутфайтер

Аутфайтер — боксёр, который предпочитает вести бой на дальней дистанции.

Аутфайтер — легкий, подвижный боец с длинными руками, стремящийся всегда держать противника на расстоянии. Подавляющее число ударов такой боксер наносит слабой рукой, сильную же пускает в ход, только тогда, когда уверен, что противник раскрылся, или применяет ее для дополнительной защиты. Целью аутфайтера является изматывание соперника путем применения частых длинных тычков и постоянного перемещения по рингу. Такие боксеры практически не останавливаются и всячески уклоняются от обмена ударами в ближнем бою.

Бандаж

Бандаж — обязательный элемент боксерской экипировки, предусмотренный правилами для защиты паховой области спортсмена.

Бандаж — это защитный элемент в виде трусов, надевающийся поверх плавков под шорты. При изготовлении бандажа используют различные вспененные материалы с пластиковыми и титановыми вставками. Верхний слой бандажа выполнен из искусственной или натуральной кожи. Очень важно подобрать бандаж по размеру во избежание неудобств во время боя или тренировки.

Барабанные удары

Барабанные удары — удары одной рукой, произведенные несколько раз подряд.

Барабанные удары проводят с большой частотой, чаще всего, по одному и тому же месту на теле соперника. Эффект неожиданности от таких ударов проявляется в том, что обычно боксеры наносят удары обеими руками по очереди, а при выполнении барабанной серии используется одна рука. Особенно эффективны барабанные удары в корпус. Пропустив первый из них, соперник невольно расслабляет мышцы, ожидая удара другой рукой, и повторное попадание в ту же точку сбивает его дыхание.

Бинтование рук

Бинтование рук — фиксация кистей рук бинтами перед боем. Эта процедура предусмотрена правилами бокса как обязательная.

В результате бинтования происходит укрепление пальцев, кистей и запястий рук и объединение косточек и суставов в одно целое. Кулак при этом получается более плотным, а суставы пальцев составляют одну линию. Также бинты впитывают лишний пот, а вместе с тем уменьшают трение кистей о перчатку. Для обеспечения безопасности кистей применяют хлопчатобумажные бинты длиной до двух с половиной метров.

Бинты боксерские

Бинты боксерские — специальные бинты, предназначенные для фиксирования пальцев, кистей и запястий рук боксера.

Бинты изготавливают из современных эластичных тканей шириной в пять сантиметров. Бинты наматывают разными способами: простая намотка, намотка с фиксацией пальцев, намотка с фиксацией запястья, «подушечка», «крест» и другие.

На соревнованиях под эгидой АИБА бинты предоставляются организаторами соревнований. Боксерам перед поединком бинты вручает представитель судейской коллегии. Бинты не могут быть шире пяти и длиннее двухсот пятидесяти сантиметров.

Блокаж

Блокаж — блокировка ударов соперника путем подставления малочувствительных частей тела.

Блокаж (или блокинг, подставка) — один из первых защитных приемов при обучении новичков основам бокса. Удары противника гасят наименее восприимчивыми к повреждениям частями тела — руками или плечами. Но, тем не менее, даже заблокированные таким образом удары выводят боксера из состояния равновесия и наносят ему урон. Поэтому современные тренеры рекомендуют применять блокаж только в крайних случаях.

Блокировать удар

Блокировать удар в боксе — защититься от удара соперника, подставив руки навстречу удару.

Блокировка ударов – неотъемлемая часть боксерского поединка. Как велико разнообразие ударов в боксе, также многообразно и их отражение. Каждая блокировка должна соответствовать примененному удару. Блокировка наиболее эффективна на средней или дальней дистанции. Боксер должен проводить блокировку ударов в движении, и в сочетании с другими защитными действиями.

Бодание

Бодание – различные приемы в бою, в которых боксеры используют движение головы.

Боданием называют давление головы боксера на голову, плечи или грудь соперника с целью обеспечить постоянную дистанцию, на которой удобно проводить короткие удары типа апперкотов в туловище. Упираясь в соперника головой, боксер освобождает руки для ударов, а ногами держит, или меняет дистанцию. При бодании нужно иметь в виду, что движение головой в сторону соперника, а равно и удары головой в боксе запрещены во избежание получения травм.

Боевая стойка

Боевая стойка – исходное положение боксера перед началом активных действий.

Боевая стойка – это такое положение тела, при котором наиболее оптимально сгруппированы элементы тела спортсмена для проведения последующих атакующих или защитных акций. Боевая стойка может быть фронтальной, левосторонней и правосторонней. В любом случае боевая стойка должна позволять боксеру мгновенно реагировать на действия противника. Правильная боевая стойка обеспечивает спортсмену хороший обзор, он хорошо двигается по рингу и готов атаковать и защищаться в зависимости от сложившейся ситуации.

Бой вольный

Бой вольный – тренировочный поединок без конкретной установки по ведению боя, проводимый с целью выяснения и закрепления навыков боксера.

Вольный бой проводится по завершении очередного этапа подготовки спортсмена. Такой бой позволяет выявить сильные и слабые стороны в тактической, физической и технической оснащенности боксера. Боксер должен понимать, что вольный бой – это очередной этап подготовки, действовать легко и напористо. В вольном бою категорически запрещены сильные удары, во избежание травмирования спарринг-партнеров. В таком бою спортсменам разрешается не только использование изученных приемов, но также проявлять находчивость, творчески вести бой. Вольный бой проводится исключительно на ринге.

Бой на ближней дистанции

Бой на ближней дистанции – ситуация в ходе ведения боксерского поединка, при которой соперники находятся в непосредственной близости друг от друга (вплоть до соприкосновения).

Бой на ближней дистанции (ближний бой или инфайтинг) является одним из важнейших элементов современного боя. В ближнем бою соперники обмениваются короткими сильными ударами. Путем давления массой тела на соперника боксер пытается занять максимально выгодную позицию для удара. Удары в ближнем бою короткие, резкие с включением вращательно-поступательной энергии корпуса. Удары в инфайтинге производятся в основном одиночные, реже двойные. Ближний бой подразумевает тонкое чутьё и интуицию боксера, ведь обзор в таком бою весьма ограничен.

Бой на дальней дистанции

Бой на дальней дистанции – тактический прием ведения боя, при котором боксер держит соперника на расстоянии вытянутой руки.

Тактики ведения боя на дальней дистанции придерживаются в основном легкие, подвижные боксеры с длинными руками. Боксер, передвигаясь по рингу, как бы танцует вокруг соперника и выжидает момент для резкого удара с одновременным шагом к сопернику. Слабой рукой спортсмен прощупывает бреши в защите соперника,

маневрирует, совершает обманные движения – все это на расстоянии, не позволяющем сопернику совершить точный удар.

Бой на средней дистанции

Бой на средней дистанции – наиболее активный способ ведения боксерского поединка, при котором возможно наносить удары, не сближаясь с соперником.

К бою на средней дистанции боксеры переходят после разведки с дальнего расстояния либо при выходе из клинча. Только в бою на средней дистанции возможно проведение серии ударов. В то же время боксеры должны быстро реагировать на действия противника, чтобы вовремя защититься и провести контратаку. Боевая стойка боксера на средней дистанции более фронтальна, чем на длинной.

Бой пассивный

Бой пассивный – боксерский поединок, в котором один или оба боксера проводят минимальное количество активных действий.

Пассивное ведение боя характерно для уставшего спортсмена, несколько раз пропустившего сильные удары соперника. В этом случае он намеренно уходит в глухую оборону стараясь выгадать время и перевести дух. Также пассивным может быть боксер по своему темпераменту, такой боец проводит все свои поединки вяло и безынициативно. Естественно, промоутеры и зрители не жалуют пассивных боксеров своим вниманием.

Бой с тенью

Бой с тенью – метод тренировки, при котором боксер сражается с воображаемым противником.

Бой с тенью проводится для закрепления навыков после определенного периода обучения. При ведении такого боя боксер должен представить перед собой реального противника и наносить удары в полную силу. На такой тренировке также отрабатываются комбинации ударов и скорость их нанесения. Бой с тенью также применяют для отработки защитных элементов бокса. Перед боксерскими поединками бой с тенью проводится в сокращенном варианте для разогрева мышц и моральной подготовки к бою.

Бой тренировочный

Тренировочный бой – поединок между боксерами одной команды для закрепления навыков, полученных на определенном этапе обучения.

В ходе тренировочного боя боксеры отрабатывают определенное тренерское задание. В основном такие бои направлены на совершенствование маневренности боксеров, отработку защитных приемов, повышение точности ударов. Удары применяются легкие по силе и акцентированные по направлению. Сам поединок должен строиться на принципах товарищества, основной целью должна стать тактическая победа над партнером.

Бой условный

Бой условный – вид тренировочного поединка, в котором каждый спарринг-партнер получает конкретное задание на каждый раунд.

Условный бой так и называется, потому что каждому из спарринг-партнеров заданы условия поединка. Например, один из боксеров в основном будет отрабатывать серийность ударов, его партнер наоборот защиту от такой серии. В следующем раунде задачи боксеров изменяются на противоположные. В условном бое применяется ограниченное число технических элементов для их более тщательной отработки. Условный бой может проводиться в зале между несколькими парами одновременно. Тренер постоянно подсказывает спортсменам, корректирует поединки.

Бой учебный

Бой учебный – итоговый поединок после изучения очередных тактико-технических элементов бокса.

Учебный бой проводится между спортсменами одного боксерского клуба с целью выяснения степени усвоения пройденного материала и готовности боксеров к дальнейшему обучению или предстоящим соревнованиям. Учебный бой ведется без определения победителя в условиях, напоминающих соревнования. Задачи учебного боя различаются в

зависимости от степени обучения боксера. В начальный период обучения учебный бой может быть условным, а после получения определенного количества навыков — вольным.

Бой фиктивный

Бой фиктивный (или договорной бой) — заранее оговоренный поединок между боксерами во время тренировки или в показательных выступлениях.

Фиктивный бой строится на взаимовыгодных для обоих партнеров условиях. Например, во время тренировки один боксер нацелен на отработку защитных приемов, второй в это время старается закрепить слабоизученный удар. В показательных шоу боксеры выдают «блестящие удары», от которых соперники отправляются в нокаунт или нокаут. В соревновательном режиме фиктивные бои запрещены. Боксеры, участвовавшие в договорном бое, должны быть дисквалифицированы.

Боковой удар

Боковой удар (или хук) — удар, при котором рука боксера движется по изогнутой траектории.

Боковой удар в боксе — исключительно ошеломляющий соперника удар, который не всегда заметен благодаря своей сложной траектории. Хук — очень сильный удар, так как наносится резко с использованием мышц туловища. Очень часто боковой удар приводит к нокауту. Различают длинный и короткий боковые удары. Длинный хук начинается с отклонения корпуса с последующим его выпрямлением, далее следует разворот и удар сбоку. При коротком боковом ударе движение руки следует сразу после поворота туловища.

Бокс

Бокс — команда рефери на ринге к началу или остановке боя.

Команда «бокс» служит сигналом для начала поединка, его остановки, возобновления и окончания. Остановка поединка этой командой производится при длительном пассивном клинче боксеров, при обнаружении кровоточащих расщелиний, при замеченных нарушениях в экипировке спортсменов. После нарушения одним из боксеров также подается команда «бокс», нарушителю делается внушение или замечание. По окончании устранения инцидентов по команде «бокс» бой возобновляется.

Боксерки

Боксерки — спортивная обувь, специально разработанная и изготовленная для спортсменов-боксеров.

Боксерки должны быть изготовлены из легких прочных материалов с высокой шнуровкой для обеспечения надежной фиксации голеностопа боксера. Также боксерки должны иметь противоскользящую подошву для хорошего сцепления с рингом. Боксерки делятся на три класса по высоте: низкие — до 15 см, средние — 15-20 см, высокие — выше 20 см. Для производства боксерок применяют кожу, синтетику, нейлон, микрофибру или замшу. Подошву боксерок изготавливают из резины или каучука.

Брейк

Брэйк (или брэк) — команда рефери на ринге, призывающая боксеров разойтись.

Команда «брейк» подается судьей на ринге в случае глубокого клинча боксеров во избежание их травмирования, или когда один из них оказывается висящим на сопернике, как бы связывая его руки. Услышав эту команду, боксеры обязаны прекратить активные действия, сделать шаг назад и без дополнительных сигналов продолжить бой.

Брейк-граунд

Брейк-граунд — технический прием, при котором боксер совершает отскок от противника.

Брейк-граунд используется для быстрого ухода от ударов мощно атакующего соперника. В основном этот прием используют аутфайтеры — боксеры, предпочитающие вести бой на расстоянии. Боксер, выполняя брейк-граунд, отставляет одну ногу назад, переносит на нее вес тела, и, толкаясь, отскакивает назад или вбок от соперника. При этом передняя нога занимает то место, где ранее располагалась задняя.

Буллинг

Буллинг (или долбление) – технический прием в боксе, при котором боксер наносит частые удары по корпусу соперника.

Буллинг выполняется частыми хуками или апперкотами по корпусу противника для того, чтобы сбить дыхание и утомить его. Производя буллинг, боксер ведет подготовку к решающей атаке. Пропуск огромного количества ударов очень утомляет и морально дезорганизует его противника. Иногда буллинг используется подвижными и быстрыми боксерами для достижения победы по очкам.

Ведение боя

Ведение боя (или боксирование) – комплекс действий боксера, выполняемых в ходе матча.

Ведение боя подразумевает взаимное сочетание атакующих и защитных действий спортсмена, которые направлены на достижение победы. При ведении боя боксер оценивает остановку, изменяя сообразно с ней свою тактику. Все свои действия боксер должен умело маскировать, заставляя соперника принимать неверные решения. Боксер в ходе поединка должен применять различные тактические ухищрения и технические приемы для достижения победы над противником.

Вес

Вес (в боксе) — измеренная и зафиксированная перед началом боя масса тела боксера.

В зависимости от веса боксеры делятся на категории, позволяющие соревноваться на равных условиях. В профессиональном боксе насчитывается семнадцать весовых категорий, в любительском (под эгидой АИБА) — одиннадцать. Боксеры внимательно следят за своим весом, чтобы на контрольном взвешивании перед началом поединка соответствовать заявленной категории.

Вес мухи

Вес мухи — масса тела боксера от 48 до 51 килограмма.

Про боксеров самых легких категорий говоря, что они имеют «вес мухи». В профессиональном боксе под эту категорию попадают спортсмены минимального, первого наилегчайшего и наилегчайшего весов. В любительском боксе «мухи» — это боксеры первого наилегчайшего и наилегчайшего веса.

Вес пера

Вес пера — масса тела боксера от 53,6 до 57,5 килограмм.

Вес пера от 115 до 122 фунтов имеют боксеры, выступающие на профессиональном ринге, чей вес попадает в категории второго легчайшего и полуплегкого веса. Для спортсменов-любителей это легчайший и полуплегкий веса.

Вес петуха

Вес петуха — масса тела боксера от 52 до 53,5 килограмм.

Под понятие «вес петуха» попадают боксеры, чей вес соответствует категории второго наилегчайшего и легчайшего веса по классификации профессионального бокса. Боксеры-любители «петушиного веса» принадлежат категории легчайшего веса.

Весовая категория

Весовая категория – ранжирование боксеров по массе тела.

Весовые категории в боксе, как и в других видах единоборств, существуют для предоставления спортсменам равных прав в поединке. В настоящее время существуют семнадцать категорий в профессиональном боксе и одиннадцать в любительском. Веса в категориях подразделяются на группы: наилегчайшие, легчайшие, легкие, средние, тяжелые. В случае если вес боксера превысит заявленный, он должен перезаявиться в следующую по весу категорию.

Взвешивание контрольное

Взвешивание контрольное – мероприятие, проводимое для выяснения принадлежности боксера к заявленной категории.

Контрольное взвешивание проводится с целью определения текущего веса боксеров и соответствия массы их тела категории, в которой проводится поединок. Боксеру, превысившему вес, дается один час для восстановления в нужной категории. Если по истечении часа вес не изменился, то боксер, защищающий титул, лишается его, а претендент, в случае если бой не отменят, при выигрыше титул не получает. Контрольное взвешивание проводится не ранее, чем за сутки, но не позднее восьми часов перед боем. Сроки взвешивания определяет промоутер, а проводит супервайзер поединка. Часто контрольное взвешивание устраивается как шоу.

Висеть на канатах

Висеть на канатах – образное выражение для обозначения действий боксера, прижатого атакующим соперником к канатам ринга.

Боксер «повисает на канатах» в результате усталости и под действием сокрушающих ударов противника. Также висение на канатах может быть вынужденным в случае нокаута или нокаута. Умышленное висение на канатах и попытка воспользоваться ими в качестве опоры наказывается арбитром на ринге.

Висеть на сопернике

Висеть на сопернике – жаргонное выражение в боксе, обозначающее общую усталость одного из боксеров, когда тот вынужден упираться в тело соперника для поддержания равновесия.

Боксер повисает на сопернике в случае запредельной усталости либо кратковременной передышки от сокрушающих его тело ударов. Пассивное повисание на сопернике с целью связать его руки и ограничить инициативу является нарушением правил и должно быть наказано рефери на ринге.

Возвратный удар

Возвратный удар – технический прием, при котором боксер имитирует удар одной рукой и, возвращая ее назад, бьет другой.

При выполнении возвратного удара боксер-правша делает замах левой рукой, доводя ее почти до цели. Затем он резко останавливает руку. Его противник ослабляет внимание, думая, что маневр закончен, и в это время получает сокрушающий удар правой рукой. Для левши – все наоборот. Не ожидающий возвратного удара противник бывает обескуражен и морально дезорганизован. Попавший в цель возвратный удар может привести к нокауту или нокауту.

Встречный удар

Встречный удар – контрудар, опережающий соперника.

Встречный удар применяется как средство ошеломить соперника и не дать ему перейти в серьезную атаку. Расчет этого удара в том, чтобы он достиг цели раньше ответного действия соперника. Иногда боксеры намеренно провоцируют соперника, отступая и имитируя слабость. В нужный момент происходит резкая остановка и наносится встречный удар. Производя встречный удар, боксер не должен забывать про защиту. Обмен встречными ударами может перейти во встречный бой, всё это смотрится очень эффектно.

Встречный двойной удар

Встречный двойной удар – переменные удары в разные части тела для отражения атаки противника.

Встречный двойной удар – технический прием в боксе против начавшего атаковать соперника. Например, соперник нанес удар левой рукой по корпусу, что в большинстве случаев превосходит правый прямой голову. В этот момент, когда его челюсть оказывается открытой, по ней наносятся два резких удара поочередно с обеих рук. Встречный двойной удар очень эффективен и с физической, и с моральной стороны.

Второй наилегчайший вес

Второй наилегчайший вес – весовая категория в боксе, при которой масса тела боксера находится в промежутке от 112 до 115 фунтов.

Весовая категория — второй наилегчайший вес — присутствует только в профессиональном боксе. Боксеры, входящие во второй наилегчайший вес, должны весить до 52,163 килограммов.

Второй средний вес

Второй полусредний вес — весовая категория в боксе, при которой масса тела боксера находится в промежутке от 160 до 168 фунтов.

Весовая категория — второй средний вес — присутствует только в профессиональном боксе. Боксеры, входящие во второй средний вес, должны весить до 76,203 килограммов.

Вход в ближний бой

Вход в ближний бой может осуществляться тремя разными способами. Во-первых, на встречном движении противника с уклонением от удара. Во-вторых, используя захват руки или ноги соперника с одновременным подтягиванием к нему и нанесением удара. И, в-третьих, осыпая противника ударами и заставляя прижиматься к канатам, сокращая дистанцию. Очень важно не пропустить момент входа в ближний бой, ибо это чревато пропуском сильного удара соперника.

Выбрасывание капы на ринг

Выбрасывание капы на ринг — некрасивый поступок боксера, намеренно выбрасывающего на ринг зубной протектор.

Выбрасывание капы на ринг предусмотрено правилами как запрещенное и наказуемое действие. За умышленное выбрасывание протектора или замедленное восстановление положения его во рту рефери делает боксеру предупреждение. При повторном проступке боксер наказывается штрафным очком. В случае следующих повторений может последовать дисквалификация нарушителя.

Выбрасывание полотенца на ринг

Выбрасывание полотенца (или губки) на ринг — действие секунданта или тренера, служащее сигналом к сдаче поединка.

Если секундант боксера признает явное преимущество оппонента, то с целью избежать травмирования своего подопечного он выбрасывает на ринг полотенце или губку. Выбрасывание полотенца может быть сделано в любой момент поединка за исключением отсчета нокдауна. Некоторые источники полагают, что полотенце или платок у древних воинов означали вражду, поэтому этот ритуальный выброс был символом окончания войны.

Вызов на атаку

Вызов на атаку — тактический обманный прием в боксе, направленный на принуждение соперника к атаке с последующим нанесением контрудара.

Боксер предпринимает комплекс обманных движений, финтов, имитирует усталость и отсутствие сосредоточенности с целью заманить соперника в ловушку. Противник, поддавшись на ложную слабость боксера, начинает атакующие действия и натывается на заранее подготовленный встречный удар. Последствием вызова на атаку может стать нокдаун или нокаут.

Выигрыш нокаутом

Выигрыш нокаутом — победа в боксерском поединке путем нанесения противнику решающего удара или серии ударов, при которых тот не смог продолжить бой после нокдауна.

Нокаутом считают невозможность одного из соперников продолжать бой после полного счета рефери в нокдауне и произнесения им команды «аут». Выигрыш нокаутом может быть следствием одного точного прицельного попадания или результатом нескольких сильных мощных атак, причинивших решающие повреждения сопернику. Нокаут — яркое событие, кульминация боксерского поединка.

Выигрыш по очкам

Выигрыш по очкам — победа в боксерском поединке, присуждаемая по окончании боя за большее число легальных ударов.

Победа по очкам присуждается на основании собранных рефери на ринге судейских записок с подсчетами количества нанесенных соперниками ударов. Удар считается при попадании в незащищенное место на теле соперника. В профессиональном боксе различают и силу ударов, так, например, три легких удара приравнивают к одному тяжелому. Победившего боксера определяют по результатам в судейских записках каждого бокового арбитра. Причем, если на любительском ринге боковые судьи считают удары (или очки), суммируя их за все раунды, то арбитры в поединках профессионалов ведут подсчет раундов, выигранных, по их мнению, одним из соперников.

Выход из атаки

Выход из атаки – комплекс действий боксера, выполняемых при завершении атаки.

Выход из атаки – необходимый атрибут боксерского поединка. Часто молодые боксеры, увлекшись атакой, забывают правильно окончить ее и попадают под сокрушительные контрудары соперника. Из атаки можно выходить посредством уклонений, финтов, отступлений на шаг назад с одновременной постановкой блоков. При проведении сильной и точной атаки выход из нее осуществляется легко и становится подготовкой к следующей активной фазе поединка.

Выход из ближнего боя

Выход из ближнего боя – комплекс действий боксера, выполняемых при завершении ближнего боя.

При нахождении в ближнем бою боксер может почувствовать, что противник сильнее на этой дистанции. В этом случае следует правильно организовать выход из ближнего боя. Это действие можно провести двумя способами: активным и пассивным. Пассивный выход из ближнего боя производится путем наложения открытых ладоней на руки противника с одновременным шагом назад или в сторону. Активный выход заключается в нанесении сопернику блокирующих ударов при отходе.

Выход из угла

Выход из угла – тактическое действие боксера, направленное на изменение расположения в ринге на более выгодное.

Зажатый в углу боксер лишен возможности маневрировать и поэтому находится в затруднительном положении. Для выхода из угла применяется односторонняя атака с одновременным уклонением и последующим уходом в противоположную сторону. При этом, проводя обманные финты, боксер может изменить ситуацию с расположением в свою пользу и начать контратаку.

Вышагивание

Вышагивание – разновидность передвижения боксера на ринге методом перестановки одной ноги с оставлением другой на месте.

При вышагивании боксер стоит на месте и производит шаги одной ногой в стороны. Вышагивание необходимо сочетать с различными наклонами корпуса, так достигается маневренность при нахождении боксера фактически на одном месте. Кроме того, одновременно с движением ноги необходимо проводить нацеленные акцентированные удары для окончательной дезориентации соперника.

Гандикап

Гандикап – преимущество (или фора), даваемое одним спортсменом другому для уравнивания шансов на победу.

В шахматах в качестве гандикапа опытные мастера жертвуют молодым фигуру, в велоспорте фиксируется запланированное отставание, в боксе гандикап – разделение спортсменов по весам на категории. Вначале боксеры не делились на категории, соответственно легким спортсменам путь к большим достижениям был закрыт. Со временем стали вводиться категории, разделяющие боксеров по массе тела. В настоящее время насчитывается одиннадцать весовых категорий в любительском боксе, профессионалы делятся по семнадцати весам.

Глухая защита

Глухая защита – тактическое действие в боксе, при котором один из боксеров защищает свое тело обеими руками, не проявляя активности.

Боксер переходит в глухую защиту, чтобы перевести дух и выдержать напор агрессивности соперника. Для этого боксер понимает обе руки и защищается, прикрывая ими наиболее уязвимые участки корпуса и голову. Существуют два вида глухой защиты: горизонтальная и вертикальная. При горизонтальной глухой защите одна рука страхует живот и часть груди, вторая рука – вторую половину груди и голову. Вертикальная глухая защита строится на сведении рук в локтях на животе, при этом кулаки прикрывают голову, а предплечья – грудь.

Грогги

Грогги – головокружение, появившееся в результате пропущенного удара, иногда с кратковременной потерей сознания.

Многие сайты, в том числе «Википедия», описывая грогги, причиной его возникновения определяют удар в подбородок с последующим сотрясением ушного прохода. Конечно, при таком ударе, боксер также попадает в состояние грогги, но это частный случай. Грогги – головокружение, возникшее при любом ударе соперника, достигшего цели, одномоментное помутнение рассудка. Это состояние опасно потому, что в состоянии грогги боксер не владеет собой, «плывет» и может пропустить решающий удар.

Груша боксерская

Груша боксерская – тренировочный снаряд для отработки скорости и точности ударов.

Груша боксерская представляет собой заполненный наполнителем конусообразный мешок, подвешенный за острую часть, для отработки боксерских ударов. Груша подвешивается на уровне груди спортсмена. Снаряд назван грушей за очевидное сходство по форме с этим плодом. Груши выпускаются в основном из кожи, реже — кожзаменителя или тента. Современные боксерские груши бывают наливными, надувными или насыпными.

Груша наливная

Наливная груша – вид боксерской груши, наполнителем которой является вода.

Наливную грушу часто называют водяной, водоналивной или гидрогрушей. Ее особенность в том, что она не подвешивается к потолку, а устанавливается на полу. Специальная внутренняя камера груши заполняется водой, меняя количество которой можно регулировать плотность снаряда. Наливная груша имеет вид мешка или человеческого манекена. Изготавливается гидрогруша из латекса и подобных ему материалов.

Груша насыпная

Насыпная (или набивная) груша – вид боксерской груши, заполняемой насыпными материалами.

Насыпная груша представляет собой кожаный (реже синтетический) мешок в виде конуса, заполненный сыпучим наполнителем. В качестве наполнителя применяются песок, вишневые косточки, синтетические обрезки и тому подобные материалы. Профессиональные насыпные груши в основном производят из натуральной кожи и набивают резиновой крошкой.

Груша пневматическая

Груша пневматическая (или надувная) — вид боксерской груши, которая заполнена воздухом.

Пневматические груши самые легкие, поэтому занятия на них рекомендованы с детского возраста. Надувные груши предназначены для тренировки координации движения, чувства дистанции, скорости и точности ударов. Пневматические груши производят из кожи или ее заменителей, внутри которых находится латексная камера, заполняемая воздухом.

Двойка

Двойка – на боксерском жаргоне обозначение двух ударов с разных рук, следующих друг за другом.

Двойка – очень эффективный прием и может иметь много различных вариаций. Например, хук левой рукой и прямой правый удар, или джеб левой, а хук правой. Кроме того оба удара могут быть выполнены в различные части тела соперника, например, левый в корпус, правый в голову. Классической двойкой считается сочетание прямых ударов обеих рук с одновременными подскоками и доворотами ног.

Двойной морской удар

Двойной морской удар – сочетание двух следующих друг за другом боковых ударов.

Двойной морской удар начинается с резкого поворота корпуса без перестановки ног и одновременного короткого хука в голову противника. Противник, ожидая повторного удара в голову, поднимает руки вверх на ее защиту. В это время также с поворотом корпуса наносится хук в незащищенное туловище. В начале двадцатого века такой прием часто применялся на тренировках американской морской академии тренером Спайком Веббом, который и ввел в обиход термин «двойной морской удар».

Двурукий боксёр

Двурукий боксёр – боксер, одинаково сильно умеющий наносить удары обеими руками.

Двурукими боксеры становятся в процессе тренировок, когда отточенные годами удары превращают «слабую» руку в «сильную». Легче это достигается спортсменами левшами в силу особенности нашего общества, устроенного в основном для правшей. Двурукий боксер очень хорош в ближнем бою, когда, меняя стойку, он может наносить одинаковые по силе удары обеими руками, тогда как на дальней дистанции удары «слабой» рукой часто оказываются просто разведывательными, как бы фехтующими.

Держание

Держание – действия боксера, направленные на сковывание рук или тела противника с целью ограничения его подвижности.

Захват перчаток, рук, головы или корпуса соперника называют в боксе держанием, что является запрещенным приемом и наказывается арбитрами. Держание производит уставший ослабевший боксер для спасения от атак соперника. Сначала рефери делает провинившемуся боксеру внушение, затем предупреждение. В случае если боксер одновременно с держанием наносит удары, его должны дисквалифицировать.

Держать удар

Держать удар в боксе – способность боксера противостоять мощным атакам соперника.

Боксер хорошо держит удар, когда он не сдается и не сгибается под давлением мощных ударов соперника. Умение держать удар нарабатывается в ходе многочисленных тренировок и поединков. Кроме физического терпения и способности переносить боль и усталость немаловажную роль играют морально-волевые качества спортсмена. В моральном плане держать удар – преодолевать себя и через поражения идти к победе.

Держаться на дистанции

Держаться на дистанции – тактическое поведение боксера в ринге, предпочитающего дальний бой.

Чтобы держаться на дистанции боксеру необходимо быть подвижным, иметь длинные руки и в прямом, и в переносном смысле. Боксеров, предпочитающих держаться на дистанции, называют аутфайтерами. Они много двигаются на ринге, буквально танцуют вокруг соперника, нанося острые жалающие удары, но в любой момент готовы сблизиться для решающей атаки.

Джеб

Джеб – длинный быстрый удар прямой рукой.

Джеб выполняется в основном на дистанции. При выполнении этого удара рука располагается ладонью вниз и движется по прямой линии как будто по трубе. В российской

терминологии для боксеров-правшей джеб также называют «прямой левый». В некоторых источниках джебом называют прямой встречный удар. Одиночный джеб не требует огромных усилий для удара и не доставляет много проблем для соперника. Но если боксер проводит серию прицельных джебов, то, во-первых, он может выиграть по очкам, а во-вторых, измотать противника.

Джорнимен

Джорнимен – хорошо подготовленный боксер, не стремящийся к титулам, участник боев с претендентами.

При движении боксера вверх по карьерной лестнице к вершинам славы и боям за титулы, ему необходимы победы над крепкими бойцами. В качестве таких бойцов против мастеров выставляют так называемых джорнименов. Но джорнимены – отнюдь не мальчики для битья. Чтобы победить такого боксера, нужно приложить и умение, и старание. Иногда случается, что мастера не могут выиграть у «подмастерьев». Некоторые джорнимены также, накопив опыт, могут начать неплохую карьеру мастера.

Дистанционный маневр

Дистанционный маневр – совокупность действий боксера, направленных на соблюдение определенного расстояния между боксерами.

Задачей дистанционных маневров является удержание соперника на расстоянии, удобном для ведения боя. При дистанционных маневрах применяются финты, уклон головы и корпуса, отскоки и подскоки, шаги и сайд-степы. Прямые одиночные удары дополняют картину дистанционного маневра. Дистанционные маневры с обилием обманных движений — подготовка к решительной атаке.

Дистанция

Дистанция – расстояние между боксерами в определенный момент поединка.

В зависимости от анатомических особенностей боксеров и хода боя, во время поединка расстояние между противниками постоянно изменяется. Когда боксеры соприкасаются телами, речь идет о короткой дистанции или, по-другому, ближнем бое. Если боксер может нанести удар, не приближаясь к сопернику, – это средняя дистанция. В случае если при нанесении удара боец делает один или несколько шагов в сторону соперника, дистанцию называют дальней.

Дистанция ударная

Дистанция ударная – расстояние, удобное для нанесения удара в боксе.

Ударная дистанция позволяет боксеру произвести свои самые отработанные сильные и прицельные удары. У каждого боксера своя удобная ударная дистанция. Кроме того своя дистанция требуется и для каждого из ударов. При подготовке к поединку боксеры просматривают бои соперников и запоминают их ударные дистанции, чтобы в ходе очного поединка не допускать соперника на удобное расстояние.

Длинный удар

Длинный удар – удар в боксе, нанесенный с дальней дистанции.

Длинные удары бывают прямыми, они называются термином «джолт», и боковыми или свингами. Реже применяются правый и левый длинные апперкоты. В основном длинные удары проводятся с целью удержать противника на расстоянии и измотать его. Размашистые свинги могут расшатать защиту соперника и заставить его раскрыться. Некоторые боксеры, используя преимущество большой амплитуды при длинном замахе, могут нанести джолт или свинг достаточной для нокаута силы.

Досрочное окончание боя

Досрочное окончание боя – завершение боксерского поединка ранее окончания оговоренного количества раундов.

Бой заканчивается досрочно при наступлении пяти видов событий. Во-первых, в результате нокаута одного из боксеров. Во-вторых, когда присуждается победа ввиду явного преимущества. В-третьих, в случае дисквалификации одного или обоих боксеров. В-четвертых, при отказе секундантов продолжать бой и выброшенном полотенце. И,

наконец, при получении одним из спортсменов опасной травмы, бой останавливают по решению врача.

ЕАБА

ЕАБА – европейская ассоциация любительского бокса.

ЕАБА занимается развитием бокса в Европе среди спортсменов-любителей. ЕАБА проводит различные европейские боксерские соревнования среди любителей, в том числе Чемпионат Европы. ЕАБА принимает участие в отборе спортсменов и тренеров на Олимпийские игры. ЕАБА объединяет боксерские любительские ассоциации большинства европейских стран. Расшифровывается ЕАБА как European Amateur Boxing Association.

ЕБС

ЕБС (англ. EBU) – Европейский боксерский союз.

Европейский боксерский союз – организация профессионального бокса в Европе. Многие боксеры стремятся получить титул Чемпиона по версии ЕБС, ведь его завоевание сразу поднимает рейтинг в организации WBC, с которой связан ЕБС. Европейский боксерский союз основан в Париже летом 1910 года.

Ёрш

Ёрш – боксер, который часто применяет глухую защиту.

В глухой защите постановка рук боксера напоминает растопыренные плавники колючей речной рыбы, отсюда и прозвище любящих защищаться в такой манере боксеров.

Замах

Замах – технический прием в боксе, который означает отведение руки назад перед ударом.

Замах используют новички, которые не до конца отработали технику удара. Они замахируются с целью придать удару большую силу. Но времени на удар с замахом может не хватить, и более искушенный боксер всегда успеет найти контрприем. Опытные боксеры иногда применяют замах в качестве отвлекающего обманного действия. Если удар с широкой амплитудой замаха наносит крепкий профессионал, то можно ждать решающих последствий.

Замечание

Замечание – минимальное наказание за несоблюдение боксерских правил на ринге.

Замечание объявляет рефери на ринге спортсмену, допустившему незначительное и не влияющее на итоговый результат боя нарушение установленных правил. Объявленное три раза замечание за одно противоправное деяние наказывается предупреждением с присуждением штрафного балла. Кроме боксеров замечания могут получить и члены их команд: секунданты и тренеры.

Запрещенные действия

Запрещенные действия – действия боксера, представляющие опасность для здоровья и носящие неспортивный характер.

К запрещенным действиям относятся удары, нанесенные любой частью тела кроме сжатого кулака и в оговоренные правилами области тела, а также после остановки боя. Также запрещены объятия соперника с вынесением рук за его спину. На ринге нельзя использовать канаты, висеть на противнике, толкать его, бить лежащего соперника. Запрещено держание противника с нанесением ударов.

Захваты головы и рук противника также запрещены в боксе, как и пассивное ведение боя. Очень опасны и поэтому под запретом движения головой и повороты к сопернику спиной. Действия, нарушающие правила бокса, наказываются в зависимости от степени тяжести замечанием, предупреждением и дисквалификацией.

Запрещенные удары

Запрещенные удары – удары, наносимые в определенные правилами части тела или произведенные любой частью тела кроме сжатого кулака.

В правилах бокса оговорено, что нельзя производить удары головой, локтями, плечами и предплечьями (или наотмашь). Кроме того запрещено бить открытой перчаткой

(или ладонью). Запрещаются удары в тыльную область головы и корпуса соперника. Также запрещены любые удары ниже обозначенного верхом спортивных трусов пояса. Боксер не должен производить удары после падения соперника на пол ринга или команды арбитра «стоп».

Защита двойная локтевая

Защита двойная локтевая – технический прием, позволяющий укрыть корпус и голову боксера от ударов соперника.

Защита двойная локтевая – разновидность глухой обороны с выставлением вперед локтевых суставов. В одном варианте оба локтя сведены вместе и защищают живот или грудь боксера. Другой вариант предполагает разведение локтей, одним локтем защищают корпус, другим — челюсть.

Защита комбинированная

Защита комбинированная – комплекс оборонительных действий, проводящихся одновременно или следующих друг за другом.

Комбинированная защита – признак класса боксера. Ведение защиты несколькими методами позволяет противодействовать самым сильным соперникам. Комбинированная защита может включать в себя следующие приемы: нырки, остановки, отбивы, элементы локтевой защиты, подставки, финты, уклонь. Мастерское владение этими приемами и быстрая их смена позволяют боксеру выстоять и перейти в контратаку.

Защита нырком

Защита нырком – технический прием в боксе, при котором боксер во время удара соперника нагибается и проносит голову под его бьющей рукой.

Защита нырком применяется против бокового удара соперника. Начиная нырок, боксер с места, или делая шаг, приседает и, прикрывая голову кулаками, как бы подныривает под руку соперника. В конце защитного движения боксер оказывается сбоку от противника и может нанести удар, усиленный распрямлением туловища.

Защита остановкой

Защита остановкой – технический прием в боксе, при котором боксер во время удара соперника накладывает свою руку на предплечье соперника, останавливая движение его руки.

Защита остановкой осуществляется только против боковых и нижних ударов на ближней или средней дистанции. Левую руку соперника останавливают правой, удар правой руки, соответственно, блокируется левой. В этом случае всегда одна рука свободна для отражения последующего удара или перехода в контратаку.

Защита отбивом

Защита отбивом – технический прием в боксе, когда боксер отбивает движущуюся руку соперника в сторону с линии удара.

Отбиваются в основном прямые дальние (реже — средние) удары. Начиная применять отбивание, боксер встречает бьющую руку хорошо ощутимым ударом кулака по локтям или предплечьям. Руку противника можно отбивать как наружу, так и внутрь или вверх. После отбива руки у противника обычно снижается концентрация и нарушается равновесие, после чего следует провести сильный и прицельный удар в незащищенное место.

Защита отходом

Защита отходом – техническое действие, при котором боксер выходит из зоны досягаемости ударов соперника.

Защита отходом применяется при решении сменить дистанцию боя, причиной этого может послужить атака противника. Также защита отходом применяется для выхода из собственной атаки для смены дистанции. В основном такую защиту применяют аутфайтеры – приверженцы боя на расстоянии. Отход особенно эффективен в сочетании с одновременными ударами.

Защита пассивная

Защита пассивная – оборонительные действия боксера без применения контрударов.

Пассивная защита осуществляется в случае мощного натиска соперника. К элементам пассивной защиты можно отнести уклоны, отходы без ударов, блокировки. Самой пассивной считается так называемая «глухая защита», при которой боксер стоит на месте, прикрыв значимые участки тела. Чтобы применять пассивную защиту боксер должен быть хорошо натренирован в умении держать удары.

Защита подставкой

Защита подставкой – технический прием в боксе, при котором под удар подставляется определенная часть тела.

Выполняя защиту подставкой, боец отражает удары соперника, подставляя под них ладони, локти или плечи. Под удар обычно подставляют ту часть тела, которая оказывается в непосредственной близости от бьющей руки. Важно начать блокирующую подставку в последний момент движения руки противника, чтобы тот не успел сменить направление удара.

Защита уклоном

Защита уклоном – техническое действие в боксе, выполняемое различными наклонами туловища.

Защита уклоном применяется в основном для защиты головы. Немаловажно и то, что при уклонах остаются свободными руки, которыми боксер может нанести удар при таком маневре или после него. Во время левого уклона удар проводится тоже левой рукой, при правом уклоне — правой. После выхода из уклона одноименность ударов и уклонов изменяется на разноименность. Например, выход из левого уклона сопровождается ударом правой руки и наоборот.

Защитная стойка

Защитная стойка – положение тела боксера наиболее удобное для проведения оборонительных действий.

Защитная стойка боксера представляет собой закрытый вариант основной стойки. При защитной стойке все части тела сгруппированы, сжаты с целью уменьшения площади поражаемой поверхности. Голова опущена между плеч, лоб выдвинут вперед и прикрыт кулаком, корпус прогнут в плечах и поясе, руки максимально защищают корпус и голову. Боксеры в ходе тренировок должны до автоматизма доводить переход в защитную стойку и выход из нее.

Инсайд апперкот

Инсайд апперкот – встречный удар снизу вразрез рук противника.

Слово «инсайд» в переводе с английского означает изнутри или вразрез. Апперкот в боксе – удар снизу. Вместе словосочетанием инсайд апперкот обозначают удар снизу повернутым вверх ладонью кулаком между рук противника. Центр тяжести боксер переносит на сторону бьющей руки, производится короткий отвод кулака вниз и назад и наносится резкий рассекающий руки соперника удар снизу вверх.

Инфайтер

Инфайтер – боксер, предпочитающий вести бой на ближней дистанции.

Инфайтеры – обычно боксеры с крепкими короткими руками и плотным телосложением. Основные качества инфайтера – это умение быстро отрабатывать движения корпусом и способность наносить барабанные удары. Инфайтеры стараются пробраться поближе к сопернику, где за счет своих таранных и взрывных качеств навязывают ему любимый ближний бой. Очень любимы инфайтерами короткие хуки и апперкоты.

Капа

Капа – элемент экипировки боксера, защищающий зубы спортсмена от травм.

Капа – обязательный оговоренный правилами предмет защиты. Она выпускается как в стандартном исполнении, так может быть сделана по слепкам зубов боксера. Изготавливают капу из различных пластиков или силикона. Капа защищает спортсмена от

травм челюстей, сотрясений мозга, потерь сознания. Также капа защищает мягкие ткани полости рта от повреждений зубами. Капу во рту боксера подгоняют очень плотно, чтобы не допустить случайного ее выпадения во время поединка.

Клинч

Клинч – ситуация во время боксерского поединка представляющая собой взаимный захват рук соперника.

Боксеры входят в клинч при сильной усталости и буквально виснут на сопернике, стесняя его движения. Этим они пытаются выиграть желанные мгновения передышки. Клинч достигается двумя способами: либо боксер фиксирует руки противника между своим телом и руками, либо обхватывая соперника, прижимая его руки к туловищу. За частое клинчевание рефери делают боксерам замечание. При злостном употреблении клинча были случаи дисквалификации за пассивное ведение боя.

Комбинация ударов

Комбинация ударов – совокупность атакующих действий боксера на ринге, сочетающих разнообразные по силе и направлению удары.

Комбинации ударов кроме собственно ударов могут содержать и элементы защиты, обманные и разведывательные действия. Разнообразие комбинаций очень велико и зависит от предпочтений боксера и его тренированности. Примеры комбинаций ударов: джеб — кросс, джеб – кросс – хук ведущей в голову, джеб — кросс — апперкот ведущей – кросс, джеб – хук задней рукой в голову.

Контратака

Контратака – комплекс технико-тактических действий боксера на ринге, направленный на быстрое отражение атаки соперника и переходе к своему нападению.

Контратака в любом виде спорта – это внезапная смена темпа и переход из обороны в атаку. Боксер, находящийся в обороне, таким образом выстраивает свою защиту, чтобы неожиданно для соперника, буквально в один миг, из обороняющего превратиться в атакующего бойца. Контратаки всегда бывают ошеломительными для противника, и чем они мощнее, тем больше вероятность победы.

Контрудар

Контрудар – удар, нанесенный боксером во время атаки соперника или по завершении ее.

В качестве контрудара, наносимого во время атаки соперника, боксер выбирает любой удар, применяемый в боксе. Выбор контрудара зависит от развивающейся в поединке ситуации, например в ближнем бою наносится короткий контрудар. Контрудары могут быть встречными или ответными. Встречный контрудар наносится чуть раньше, чем удар соперника. Ответный контрудар наносится после защитного действия, блокировки, уклона или отбива.

Коркс крью

Коркс крью (буквально удар-штопор) – удар, при котором кулак начинает движение в вертикальной плоскости, а заканчивает поворотом в горизонталь.

Коркс крью – это разновидность встречного удара, наносимого с вращением кулака. Рука при этом как бы закручивается в штопор. Первым ввел этот удар в мировую практику бокса американский профессионал Кид МакКой. При выполнении коркса крью он одновременно блокировал предплечьем бьющей руки встречный прямой соперника и наносил свой фирменный удар.

Короткий удар

Короткий удар – удар в боксе, наносимый с малой амплитудой движения руки.

Короткие удары бывают прямыми, боковыми или нижними. Короткий прямой называют джеб, короткий боковой — хуком. В основном короткие удары применяются при ведении боя на ближней дистанции. Боксеры, обладающие сильным коротким ударом очень опасны для противника. Так как в условиях ближнего боя видимость ограничена, за

короткими быстрыми ударами очень трудно уследить и применить для их отражения соответствующую защиту.

Крауч

Крауч – разновидность защитной боксерской стойки.

Боксер в стойке крауч максимально защищен для условий ближнего боя. В стойке крауч голова боксера опущена и защищена поднятыми плечами, корпус согнут, ноги разведены чуть шире обычного, руки сведены вместе, кулаки защищают голову, а локти – корпус. Находящийся в этой стойке боксер маневрирует в основном с помощью различных наклонов корпуса, редко включая в маневр шаги или прыжки. Тем не менее, находящийся в крауче боксер очень опасен, так как представляет собой сжатую пружину, готовую в любой момент разжаться с мощным хуком или апперкотом.

Крест

Крест – в боксе название удара, иначе называемого кросс.

Крест – комбинация четырех разнонаправленных ударов.

Крест (или кросс) как удар представляет собой разновидность встречного удара, наносимого через руку соперника. Комбинация крест выполняется путем последовательного нанесения четырех ударов: например, левый апперкот – правый хук – левый хук – правый джеб. Главное в комбинации крест – смена направления, качества, а иногда и силы ударов.

Кросс

Кросс (или крест) – встречный удар в боксе, наносимый через руку соперника, перекрещиваясь с ней.

Кросс — встречный прямой удар в голову соперника. Выполняется при ударе противника прямой правой рукой через его бьющую левую руку с переносом тяжести тела на правую ногу (для левшей наоборот). Кросс принадлежит к числу сильнейших нокаутирующих ударов. При выполнении кросса нельзя забывать о защите, поэтому во время удара вторая рука прикрывает боксера, а после удара следует быстро опустить бьющую руку для защиты открывшегося корпуса.

Кросс-пари

Кросс-пари – вариант защиты отбивом, при котором отбивающая и бьющая рука одноименны.

Кросс-пари выполняется рукой, одноименной бьющей руки. Например, если соперник нанес удар правой, то для выполнения кросс-пари необходимо правой же рукой подбить бьющую руку вверх. При этом открывается корпус соперника, в который следует нанести короткий хук или апперкот.

Лапа боксерская

Лапа боксерская – тренировочный снаряд в боксе, представляющий собой большие плоские перчатки.

Боксерские лапы надевает тренер или ассистент боксера, подставляя их под удары для отработки их качества, направления и силы. Также боксерской лапой наносят удары для отработки боксером различных приемов защиты. Лапы изготавливают из натуральной или искусственной кожи или тента с заполнением мягким, но плотным синтетическим материалом. Для выполнения различных задач боксерские лапы выпускают в нескольких типоразмерах.

Левер-панч

Левер-панч – комбинация ударов в боксе, состоящая из двух левых свингов.

Левер-панч выполняется как два быстрых последовательных свинга левой рукой в голову. Первый свинг проводится с большим замахом, действенность второго проявляется в попадании в ту же точку удара. В переводе левер-панч означает удар ломом.

Левосторонняя стойка

Левосторонняя стойка – исходная боевая стойка боксера-правши.

Левосторонняя стойка применяется праворукими боксерами, которые стоят к противнику левым боком. Боксер в левосторонней стойке левой рукой проводит разведывательные действия, а правой защищает корпус и голову. При этом правая боевая рука в любой момент готова нанести сильный атакующий удар. В редких случаях левостороннюю стойку используют боксеры-левши, в этом случае их неподготовленные к такой манере соперники рискуют пропустить опасный удар прямой левой.

Легкий вес

Легкий вес – пятый по ранжиру вес боксеров-любителей и девятый у профессионалов.

Масса тела боксеров любительского легкого веса не должна превышать шестидесяти килограммов. Категория легкого веса у боксеров-профессионалов ограничена сверху ста тридцатью пятью фунтами, что составляет 61,235 килограммов.

Легчайший вес

Легчайший вес – пятая категория профессионального бокса или третья — любительского.

В профессиональном боксе границы легчайшего веса от ста пятнадцати до ста восемнадцати фунтов, что не превышает 53,525 килограмма. У любителей боксеры легчайшего веса не должны весить более пятидесяти четырех килограммов.

Ложный удар

Ложный удар – удар, произведенный для отвлечения соперника от главной цели.

Ложные удары могут быть нанесенными или имитированными. В первом случае боксер проводит ложный удар в одну точку на теле соперника, и, обходя поставленную защиту от него, сильно пробивает в другое место. В случае имитации ложный удар не доводят до цели, а пробивают сразу по раскрытию соперника. Ложный удар – сложный технический прием, но владение навыками в его исполнении могут принести боксеру большие преимущества.

Мешок боксерский

Мешок боксерский – тренировочный снаряд в виде большого цилиндра (похожего на набитый мешок) для отработки ударов боксеров.

На боксерском мешке спортсмены отрабатывают точность и силу ударов, а при длительных занятиях и физическую выносливость. Мешки боксерские выпускаются различными по форме (конусные и цилиндрические), по весу (от десяти до пятидесяти килограммов), а также по диаметру и длине. Мешки изготавливают из кожи, ее заменителей, тента или брезента. Набивают боксерские мешки ватой, войлоком, волосом, синтетическими обрезками и тому подобными материалами.

Мнимое отступление

Мнимое отступление – защитный обманный маневр в боксе, преследующий цель заманить противника в ловушку контратаки.

Мнимое отступление выполняется как несколько последовательных шагов и наклонов, демонстрирующих сопернику крайнюю степень усталости. Противник начинает теснить боксера с нарастающей частотой и мощностью ударов, почти не заботясь о защите. В нужный момент боксер делает последний финт или уклон и наносит решающий удар не готовому к такому развитию событий сопернику.

Молот

Молот – встречный прямой короткий удар между рук противника.

Удар молот (или удар молотом) боксер выполняют движением руки сверху вниз вскользь по подбородку противника. При этом ударе подбородок касается только верхняя часть перчатки, а кулак продолжает движение до шеи или корпуса соперника. Удар молот бывает очень болезненным и даже выполненный не в полную силу может доставить много неприятностей.

Нейтральный угол ринга

Нейтральный угол ринга – один из двух углов ринга, не занятых секундантами боксеров.

Нейтральные углы ринга в отличие от «красного» и «синего» углов, принадлежащих командам, обозначены белым цветом. В ситуации, когда один из противников оказался на полу или в нокдауне, другой по команде рефери должен отойти в наиболее удаленный «белый» угол. Находясь в нейтральном углу боксер не имеет права получать помощь или советы от членов своей команды. Боксер, находящийся в нейтральном углу, не должен касаться канатов.

Неявка

Неявка – неприбытие боксера в установленное время на место взвешивания или к началу боя на ринг.

Неявка в обоих случаях наказывается дисквалификацией боксера и присуждением победы его сопернику. Факт неявки на взвешивание фиксируют назначенный для этой процедуры арбитр. Неявку к началу боя устанавливает главный судья поединка, после чего повторно вызывает боксера. В случае неявки в течение трех минут после повторного вызова ударом гонга возвещают об отмене боя и дисквалификации боксера. Рефери поднимает руку противнику отсутствующего спортсмена, объявляя его победителем боя.

Нокаут

Нокаут – состояние боксера, при котором он не смог продолжить бой после счета «десять» рефери на ринге.

Нокаут засчитывается в том случае, когда после открытия счета при нокдауне боксер не смог встать до произнесения арбитром команды «аут». В результате нокаута бой немедленно останавливается, и нокаутеру присуждается чистая досрочная победа.

Нокаутирующий удар

Нокаутирующий удар – удар боксера, при котором его противник оказался в нокауте.

Нокаутирующий удар может быть любым из арсенала современного бокса, главное в нем — сила и точка попадания. Они должны быть идеально совместимы на фоне общего состояния противника. Вовремя и в нужную точку нанесенный удар с требуемой силой непременно приведет к чистой победе.

Нокдаун

Нокдаун – временная неспособность боксера продолжать бой.

Нокдаун – это положение, в которое попадает боксер после пропущенного им сильного удара соперника. Чтобы нокдаун не перерос в нокаут, боксер должен до счета «десять» принять боксерскую стойку и поднять руки, демонстрируя свою готовность к бою. В любительском боксе нокдаун не учитывается, считается только количество фактически пропущенных перед ним ударов. На профессиональном ринге боксеру, отправившему соперника в нокдаун, боковые судьи присуждают победу в раунде. Есть боксеры, которые легко справляются с полученным нокдауном, и сами впоследствии нокаутируют соперника.

Обманные действия

Обманные действия – совокупность атакующих и защитных тактико-технических действий, направленных на введение противника в заблуждение относительно истинных намерений.

К обманным действиям относятся финты, ложные удары, имитация ударов, мнимые отступления, имитация усталости и неспособности продолжать поединок, а также и другие маневры, направленные на дезориентацию соперника. Обманные действия могут носить разведывательный характер или быть направленными на завлечение соперника в ловушку контратаки.

Обоюдное столкновение

Обоюдное столкновение – тяжелый контакт тел боксеров, при котором высока вероятность их травмирования.

Обоюдное столкновение может быть как случайным, так и специально подготовленным одним из боксеров. В случае обоюдного столкновения рефери останавливает бой, осматривает спортсменов на предмет получения ими повреждений и

принимает решение о виновности либо одного боксера, либо обоих. Провинившимся боксерам выносятся предупреждение.

В случае если боксер не может продолжать бой по своей вине, ему присуждается поражение ввиду невозможности продолжать бой. Если в тяжелой травме виноват соперник, тогда ему объявляется поражение и дисквалификация. Когда травмированы и виноваты оба соперника либо ни один из них, то победа присуждается по счету в судейских записках на момент остановки боя. Если такая ситуация произошла в первом раунде, бой считается несостоявшимся.

Обоюдные атаки

Обоюдные атаки – атаки боксеров, начавшиеся и закончившиеся почти одновременно.

В обоюдной атаке боксеры сходятся с желанием не уступить друг другу инициативу и задавить своим напором соперника. В обоюдном обмене ударами одни боксеры оказываются чуть точнее других, и боковые судьи должны четко фиксировать количество всех легальных ударов. По окончании обоюдной атаки одни боксеры могут чувствовать себя лучше других благодаря лучшей физической подготовленности. Для таких боксеров обоюдная атака несомненный плюс, так как ее результатом, кроме набора очков, может являться усталость соперника.

Обхват туловища соперника

Обхват туловища соперника – запрещенный в боксе прием, направленный на сковывание его движений.

С целью достижения временной передышки или остановки атаки соперника боксер может обхватить туловище соперника. Этот прием в боксе запрещен, и за него рефери выносит замечание. Далее спортсмен будет наказан предупреждением с начислением штрафного очка. При злом употреблении обхвата боксер может быть дисквалифицирован.

Опасное движение головой

Опасное движение головой – резкое движение головы в сторону соперника, создающее травмоопасную ситуацию.

При резких движениях головой возникает опасность как нанести травму сопернику, так и повредить собственную голову. За такую «бодливость» боксер получает стандартные в боксе наказания: замечания, предупреждения вплоть до дисквалификации.

Опора на канаты

Опора на канаты – запрещенное правилами техническое действие, при котором боксер использует канаты как пружину для увеличения мощност атакующих действий.

Используя статическую энергию натянутых канатов, некоторые боксеры всем телом резко наваливаются на них и, оттолкнувшись, стремительно приближаются к сопернику с нанесением удара. Такое действие запрещено правилами бокса и наказывается стандартными замечаниями и предупреждениями. Если висение на канатах – это пассивное действие, то опора на них – активное.

Оправиться от удара

Оправиться от удара означает восстановить работоспособность мышц и разума после пропущенного удара.

Некоторые пропущенные удары кроме физической боли могут частично парализовать мышцы или вызвать помутнение рассудка. Для восстановления работоспособности организма боксер может применить следующие действия. Во-первых, попытаться войти в клинч с соперником. Во-вторых, попробовать уклоняться или уходить от атак соперника. Наконец, для того чтобы оправиться от удара, можно повисеть на канатах или имитировать кратковременный нокдаун.

Открытый боксер

Открытый боксер – начинающий неопытный боксер, часто раскрывающийся при выполнении атакующих или оборонительных действий.

Открытым называют боксера, не выработавшего правильную стойку и не держащего тело сгруппированным. Такой боксер производит удары с большими замахами, открывая значительные области тела для поражения. После нанесения удара не сразу убирает руки для защиты. При выполнении элементов защиты открытый боксер руками не полностью прикрывает тело, часто плечами не защищает голову.

Отступление

Отступление – временный отход от атакующих действий, с целью передохнуть и измотать соперника перед новой атакой.

Отступление не является простым отходом назад от противника, это комплекс мер, направленных на временный отказ от активного боя. Отступление может носить характер маневрирования на дистанции, нанесения отдельных несильных контролируемых ударов или выполнения различных защитных действий. Отступление – это всегда передышка перед решительным ударом.

Панчер

Панчер – боксер-нокаутер с мощным ударом.

Панчер может обладать любым коронным нокаутирующим ударом, у одного это короткий левых хук, у другого — длинный прямой в голову. Главное при нанесении своего нокаутирующего удара — правильный выбор момента удара и точки прицеливания. Иногда на выбор подходящего момента может уйти львиное количество раундов, иногда приходится боксировать в непривычной для себя манере. Все подчинено выполнению поставленной цели – нокауту соперника. Панчерами можно назвать таких боксеров, как Моххамед Али, Майк Тайсон, Джо Фрейзер.

Паунд-фо-паунд

Паунд-фо-паунд – звание лучшего на определенный момент времени боксера вне зависимости от весовой категории и боксерской ассоциации.

Неофициальный титул «Паунд-фо-паунд» лучшему боксеру введен в двадцатые годы прошлого века. Сейчас рейтинг лучших боксеров вне зависимости от категории по сумме достижений и количества титулов ведет американский журнал «Ринг». При составлении рейтинга паунд-фо-паунд редакция журнала принимает во внимание результаты боксера, зрелищности его боев и послужной список.

Первый наилегчайший вес

Первый наилегчайший вес – начальная весовая категория любительского бокса или вторая в профессиональном.

В профессиональном боксе первый наилегчайший вес находится в границах от ста пяти до ста восьми фунтов, что не превышает 48,988 килограмма. В любительском боксе в категорию «первый наилегчайший вес» попадают самые легкие боксеры, чей вес не превышает 48 килограммов.

Первый полусредний вес

Первый полусредний вес – весовая категория в боксе, десятая по ранжиру у профессионалов и шестая в любительском боксе.

Масса боксеров-любителей первого полусреднего веса не должна превышать шестьдесят четыре килограмма. Профессионалы в категории «первый полусредний вес» весят от ста тридцати пяти до ста сорока фунтов (или не более 63,503 кг).

Первый средний вес

Первый средний вес – весовая категория в боксе, в которой профессиональный боксер не должен быть тяжелее 69,85 кг.

Категория «первый средний вес» на настоящий момент в любительском боксе отсутствует. В профессиональном боксе масса тела спортсмена первого среднего веса находится в пределах от ста сорока семи до ста пятидесяти четырех фунтов.

Первый тяжелый вес

Первый тяжелый вес – предпоследняя весовая категория любительского и профессионального бокса.

Боксеры-профессионалы тяжелого веса не должны превышать 90,892 кг или находиться в границах массы тела от ста семидесяти пяти до двухсот фунтов. Любительская категория «первый тяжелый вес» верхней границей регламентирует массу боксера в 91 килограмм.

Перчатки боксерские

Перчатки боксерские – необходимый и оговоренный правилами элемент спортивного инвентаря в боксе, который предназначен для защиты кистей рук спортсмена.

Использование боксерских перчаток официально разрешено в боксерских поединках с 1895 года. Сейчас их использование обязательно. Перчатки используются как на тренировках, так и в соревновательных боях любителями и профессионалами. В официальных соревнованиях перчатки боксерам предоставляются организаторами, использовать свои запрещено. Верх перчаток боксерских изготавливается из кожи, затем идет прослойка из скрученного волоса, а внутри находится мягкая прокладка. Ударная часть перчатки выделяется ярким цветом.

Вес перчаток тоже регламентирован. В любительском и профессиональном боксе боксеры массой до 67 килограммов надевают перчатки весом 8 унций, свыше 67 килограммов – 10 унций. Самые легкие профессионалы, весом до 48 килограммов, носят перчатки в 6 унций.

Победа ввиду дисквалификации

Победа ввиду дисквалификации – победа боксера, засчитанная после дисквалификации его соперника.

Победа ввиду дисквалификации присуждает рефери поединка в случаях, оговоренных правилами бокса и регламентом поединка. Такая победа может быть присуждена за явное грубое действие или неспортивное боксера или как результат многократного повторения более мелких нарушений.

Победа ввиду невозможности продолжать бой

Победа ввиду невозможности продолжать бой – результат остановленного боксерского поединка, когда один из боксеров получил травму, не позволяющую продолжить бой.

Невозможность продолжать бой определяет рефери поединка после консультации с врачом. Такая ситуация рассматривается только в чистом легальном бою, в котором боксер получил травму без нарушения им или его соперником правил. Победа присуждается тому боксеру, который вел в счете ко времени остановки боя. Если бой остановлен в первом раунде, то его признают несостоявшимся.

Победа ввиду отказа секунданта

Победа ввиду отказа секунданта – победа над боксером, секундант которого отказался от продолжения поединка.

Отказаться от поединка может секундант, сам боксер или его тренер. Происходит такой отказ ввиду явного превосходства соперника в конкретном бою с целью недопущения причинения вреда здоровью спортсмена. Обычно при отказе от боя секундант, подтверждая принятое решение, выбрасывает на ринг полотенце (или губку).

Победа ввиду явного преимущества

Победа ввиду явного преимущества – определяемое рефери в ринге такое преимущество одного боксера, которое грозит нанесение вреда здоровью соперника при продолжении поединка.

Явное преимущество может выражаться в разнице по количеству ударов, нанесенных соперниками друг другу. Если эта разница до начала последнего раунда составила более 20 ударов (для женщин и юношей — 15), то бой останавливается и боксеру присуждается победа ввиду явного преимущества. Также явное преимущество может выражаться в нокаутах (от одного до трех) в зависимости от регламента соревнований. Кроме того рефери может принять решение на основе оценки боя и без статистических выкладок. В профессиональном боксе победы ввиду явного преимущества не бывает.

Повторная атака

Повторная атака – последующая атака боксера с целью усилить действие ударов предыдущей атаки или проведения новой атаки после неудачной.

В случае неуспешной атаки, отбитой или заблокированной соперником, боксеры часто идут в повторную атаку, меняя ее стиль или направление. Также повторная атака может проводиться как дополнение или усиление эффекта предыдущей атаки. При повторной атаке боксер может повторить все удары предыдущей, если видит, что соперник явно не ожидает такого продолжения боя.

Повторные удары

Повторные удары – один или несколько ударов, следующих за основным атакующим ударом.

Повторные удары наносятся с целью максимально усилить эффект от нанесения первого главного удара. Повторные удары могут проводиться как в ту же точку прицеливания, так и в другую, незащищенную в конкретный момент атаки. По своему стилю и направлению удары также могут варьироваться. Некоторые повторные удары, такие как удары ниже пояса, могут привести к дисквалификации.

Полулегкий вес

Полулегкий вес – категория в боксе, стоящая седьмой по ранжиру в профессиональном боксе и четвертой – в любительском.

Полулегкий вес в боксе еще называют жаргонизмом «вес пера». Профессиональные боксеры полулегкого веса должны весить от ста двадцати двух до ста пятидесяти фунтов, что составляет от 55,225 до 57,153 килограммов. Масса боксеров в любительской категории «полулегкий вес» не должна превышать пятидесяти семи килограммов.

Полутяжелый вес

Полутяжелый вес – весовая категория в боксе, включающая боксеров, вес которых не превышает восьмидесяти одного килограмма на любительском ринге.

Полутяжелый вес для боксеров профессионального спорта – это категория, верхняя граница которой ограничена весом в сто семьдесят пять фунтов или составляет не более 79,378 килограммов.

Поплыть

Поплыть – боксерский термин, обозначающий временную потерю координации спортсмена вследствие пропущенных им ударов соперника.

Боксер «плывет» после пропущенного мощного удара в голову. Иногда даже с кратковременной потерей сознания. Следствием этого является низкая координация действий, иногда приводящая к нокауту. Такое состояние в боксе также называют термином «гroggi». Соперник поплывшего боксера должен воспользоваться данной ситуацией и до остановки боя нанести решающий нокаутирующий удар.

Правильный удар

Правильный (или легальный) удар – удар, нанесенный определенной частью боксерской перчатки в определенные правилами области тела противника.

Удар считается правильным, если он нанесен той частью перчатки, которая прикрывает кулак и выделена на перчатке полосой. Запрещены удары открытой ладонью или ладонью. Правильный удар – это удар, выполненный с достаточной силой, чтобы считаться таковым. Удары заблокированные или отбитые соперником не считаются легальными. Правильные удары должны быть нанесены спереди или сбоку по туловищу или голове и достичь цели. За каждый правильный удар начисляется одно очко.

Правосторонняя стойка

Правосторонняя стойка – основная стойка боксера, при которой его туловище повернуто к сопернику правым боком, и вперед выдвинуты его правые нога и рука.

В правосторонней стойке чаще всего боксируют боксеры-левши. Такая стойка позволяет им правой рукой производить разведывательные удары, а левую использовать для защиты и проведения основных атакующих ударов. Если в правосторонней стойке

боксирует «двурукий» боксер, всегда есть вероятность быстрой смены им положения тела и неожиданной атаки правой.

Предупреждение

Предупреждение – одно из дисциплинарных взысканий, накладываемых на боксера в ходе боя на ринге.

Предупреждение выносится главным судьей за грубое нарушение правил или за три замечания за одно и то же нарушение. Три предупреждения ведут к дисквалификации. При объявлении предупреждения рефери подает команду «стоп» и после остановки боя громко и четко доводит боксерами боковым судьям причину предупреждения. После команды «боек» бой должен возобновиться. Предупреждение также карается полноценным очком, как за пропущенный правильный удар.

Преждевременная реакция

Преждевременная реакция – непроизвольная рефлекторная реакция мышц боксера, направленная на предугадывание действий соперника.

Преждевременная реакция проявляется как безусловный рефлекс на привычные ожидаемые действия. Например, боксер как бы блокирует удар, который на самом деле не был произведен. Таким образом, при преждевременной реакции может последовать раскрытие какой-то уязвимой для удара области тела. Предупреждение преждевременной реакции спортсменов тренируется и воспитывается на занятиях по психологической подготовке.

Преимущество в бою

Преимущество в бою – явное доминирование одного боксера над другим в течение поединка.

Преимущество в бою выражается в физическом превосходстве одного из соперников, в его более хорошей тренированности, в лучшей тактической и технической готовности. Явно преимущество выражается в большем нанесении ударов сопернику и количестве его нокадаунов. Если разница в нанесенных ударах превышает отметку двадцать или соперник три раза побывал в нокадауне, рефери имеет право объявить победу за явным преимуществом.

Прекращение боя

Прекращение боя – досрочное завершение боксерского поединка, оговоренное правилами.

По правилам бокса рефери прекращает бой в следующих случаях: в случае победы нокаутом, если один или оба спортсмена получают дисквалификацию, при явном преимуществе одного из противников, при невозможности продолжать бой в результате получения травмы, при отказе секунданта одного из боксеров продолжать бой.

Прямые удары

Прямые удары – удары, производимые выпрямленной рукой по прямой траектории.

Прямые удары бывают длинными и короткими, в голову или корпус, при этом левый прямой носит название «джеб», правый прямой – «кросс». Выполняется прямой удар таким образом, чтобы кулак достиг цели костяшками указательного и среднего пальцев. При этом условии удар получается более акцентированным и менее травмоопасным для кистей. Постановку прямых ударов отрабатывают на тренировках с применением боксерской лапы.

Пунктбол

Пунктбол – тренировочный снаряд в боксе, представляющий собой набивной мяч, подвешенный к потолку на нужном для боксера уровне.

Пунктбол при своих малых размерах, в диаметре он составляет от шести до двадцати двух сантиметров, имеет достаточную массу (3-5 килограммов) и инерцию. Поэтому пунктбол используется, кроме отработки силы и точности удара, для тренировки удара с нарастающим увеличением мышечного усилия. Изготавливается пунктбол из кожи или замши, внутри него под волосатым покровом находится оболочка с песком или обрезками плотной резины.

Работа на снарядах

Работа на снарядах – неотъемлемая часть в тренировочном процессе боксера, заключающаяся в использовании тренировочных снарядов.

Боксерские снаряды это различные груши, боксерские мешки, силиконовые манекены, пунктболы. Снаряды в основном предназначены для отработки силы, направления или техники ударов. В тренировочном процессе работе на снарядах уделяется особое внимание, так как снаряды позволяют спортсмену наносить удары, не опасаясь повредить руки или спарринг-партнера.

Работа ног

Работа ног – важный элемент действий боксера, заключающийся в постоянных перемещениях, шага и прыжках в течение поединка.

Грамотно выполняемая работа ног помогает боксеру не только быть постоянно в движении по рингу, но и увеличивать силу наносимых ударов при использовании энергии отталкивания. Без четкой и слаженной работы ног невозможно «порхать как бабочка». Тренировке работы ног необходимо придавать не меньшее значение, чем отработке ударов или элементов защиты.

Работа перед зеркалом

Работа перед зеркалом – вид тренировки боксера, в которой для наглядности используется зеркало.

Работа перед зеркалом позволяет боксеру совершенствовать свои навыки и умения посредством рассматривания отражения своих действий. В зеркале боксеру становятся видны все недочеты в проведении ударов или постановке элементов защиты. Перед зеркалом боксер также отрабатывает тактические элементы боя и видит всё как бы глазами противника.

Разминка

Разминка – легкая тренировка перед началом боксерского поединка.

Разминку стоит проводить как перед серьезным соревновательным боем, так и под любым из тренировочных поединков. Разминкой достигается разогрев мышц и заряженность их на предстоящую работу. Разминку следует проводить до проявления на теле первых капель пота. В разминке рекомендуется отрабатывать движения, которые затем будут использоваться на ринге. Перед серьезным боем расслабленному боксеру необходимо провести активную разминку, а излишне возбужденному, наоборот, разминку в умеренном темпе.

Раковина защитная

Раковина защитная – обязательный элемент боксерской экипировки, предназначенный для защиты половых органов.

Несмотря на запрет на удары ниже пояса, для предотвращения травмирования половых органов правилами бокса предписано обязательное использование защитной раковины во время проведения поединков. Защитная раковина изготавливается из полиуретана, микрофибры или алюминия. Она вставляется в защитный матерчатый чехол, на котором предусмотрены завязки или иные крепления к телу боксера.

Раунд

Раунд – отрезок времени (или период) в боксе между двумя перерывами, определенный для одной схватки.

Раунд начинается с удара в гонг и заканчивается им же. Раунд в боксе обычно длится три минуты (в юниорских соревнованиях — минуту). Количество раундов в любительском боксе равно трем. В профессиональном спорте число раундов зависит от важности и престижности боя и может по правилам составлять от семи до пятнадцати раундов. На самом деле бои свыше двенадцати раундов в настоящее время проводятся очень редко. Чемпионы мира в разных ассоциациях обычно определяются в двенадцатираундовых поединках.

Рефери

Рефери – главный судья на боксерском ринге.

Рефери находится непосредственно с боксерами на ринге. Он полностью руководит проведением поединка, начиная с первого удара гонга. Рефери следит за соблюдением правил боксерами, делает им замечания, предупреждения и в исключительных случаях дисквалифицирует провинившихся. В обязанности рефери также входит контроль над экипировкой боксеров и состоянием их здоровья. Перед началом боя рефери уточняет наличие всех участников поединка: боксеров, боковых судей, секундантов, врачей.

Решер

Решер – американский жаргонизм, обозначающий бешеного и агрессивного в поединке боксера.

Решер – это очень сильный боксер, одинаково хорошо владеющий обеими руками. Решер постоянно навязывает обмен ударами в ближнем бою, так как хорошо умеет терпеть боль. Он старается задавить соперника физически и морально благодаря мощному натиску. Противостоять решеру тяжело, но можно. Главным оружием против решера является мобильность на дистанции с целью утомить его в собственных атаках.

Ринг

Ринг – квадратная арена для проведения боксерских поединков.

Площадка ринга располагается на возвышении, покрытом войлоком, резиной или фетром и имеющим высоту от трех до четырех футов. Размеры ринга в любительском боксе составляют от шестнадцати до двадцати футов. В Российской Федерации ринг – квадрат со стороной шесть метров. Профессиональные ринги имеют стороны от восемнадцати до двадцати четырех футов. По углам ринга смонтированы обтянутые мягкими валиками угловые столбы красного и синего цвета, между ними два белых угла. Между угловыми столбами натянуты три или четыре каната, огораживающие ринг по периметру.

Рингсайд

Рингсайд – зрительский сектор на стадионе для проведения боксерских поединков, расположенный непосредственно около ринга.

Рингсайд – это первые ряды зрительских мест, наиболее удобные для созерцания боя во всех его нюансах. Места в рингсайд на престижные бои стоят очень дорого, цена билетов может достигать ста тысяч долларов. Места в рингсайте также могут быть разыграны в различных телевизионных передачах в ходе проведения рекламных акций.

Сайдстэп

Сайдстэп – прием защиты уходом, при котором боксер, уходя от удара, делает шаг в сторону.

Сайдстэп — очень эффектный и эффективный защитный прием. При выполнении сайдстэпа боксер делает шаг влево или вправо от соперника, после чего наносит удар в незащищенную зону. Хорошо владеющий сайдстэпом боксер может измотать противника, заставив его сотрясать кулаками воздух своими постоянными перемещениями и уходами с линии удара.

Свинг

Свинг – боковой удар со средней или дальней дистанции с большим замахом.

В настоящее время боксеры применяют свинг довольно редко из-за длительности его исполнения. Но как добивающий нокаутирующий удар по измотанному и не успевающему в защите сопернику свинг очень эффективен. Различают английский свинг с горизонтальным расположением кулака и американский – с вертикальным. Также свинг различают по цели удара и наносящей рукой: свинги правой или левой рукой в лицо и корпус и свинг левой с уклоном.

Свормер

Свормер – сильный боксер взрывного типа, предпочитающий проводить серии ударов на ближней дистанции.

Основной особенностью свормера является его взрывная агрессивная манера ведения боя. Свормер очень силен, обладает хорошо поставленными хуками и апперкотами. В

ближнем бою он быстро добивается успеха еще и благодаря тому, что хорошо терпит боль от ударов соперника и умеет защищаться. Поэтому свормера необходимо постоянно держать на дистанции и изматывать дальними ударами.

Сгонка веса

Сгонка веса – искусственное уменьшение массы тела спортсмена для соответствия заявленной категории.

Иногда боксер набирает массу тела большую, чем он заявил для участия в каком-либо соревновании. Для того чтобы соответствовать заявленной весовой категории, он начинает сгонять вес. Этот процесс ввиду своей опасности для здоровья необходимо проводить под пристальным наблюдением врача. Для сгонки веса используются специальные утепленные костюмы повышающие потоотделение во время активных тренировок. При большом переборе массы лучше перейти в следующую по ранжиру весовую категорию.

Секундант

Секундант – тренер или другой специалист, представляющий интересы боксера в поединке и оказывающий ему помощь.

Любого боксера могут опекают не более четырех секундантов (обычно их трое). Главные из них перед началом боя представляются главному судье поединка. Им же дозволено подниматься на ринг во время перерывов. Во время боя секунданты не имеют права подсказывать боксеру, давать ему советы, комментировать действия рефери. Во время помощи боксеру секундантам разрешено использовать только оговоренные правилами предметы и медикаменты.

Серия ударов

Серия ударов – совокупность нанесенных одного за другим ударов в течение одной атаки.

Обычно за серию считаются пять или более ударов нанесенных поочередно обеими руками в течение одного отрезка времени в раунде. Серия ударов – это сложный технический прием, при выполнении которого нужно четко проводить удары и ни в коем случае не терять бдительности в защите. При выполнении серии ударов необходимо очень четко работать не только руками, но и контролировать работу ног. Очень важна и разнонаправленность их нанесения, в этом случае такая серия может привести к нокауту или даже к нокауту.

Сечка

Сечка – вид травмы в боксе, рассечение кожи лица.

Рассечениям чаще всего подвержены мягкие ткани на лице боксера, сечки на теле очень редки. При обнаружении сечки у одного из соперников рефери останавливает бой, и катмен (человек, обрабатывающий раны) старается остановить кровотечение на месте сечки и оказать необходимую в этих случаях помощь. Для лечения такой травмы сначала применяются кровоостанавливающие средства, а затем на место рассечения наносится холодный вазелин. После остановки кровотечения и обработки раны рефери дает команду на продолжение боя.

Скачковый удар

Скачковый удар – удар, нанесенный в прыжке, или после него.

Скачковый удар – очень сложный, но эффективный технический прием. Выполняя скачковый удар, боксер должен четко рассчитать моменты отталкивания, приземления и нанесения удара. Скачковый удар хорош своей внезапностью, так как находящийся вроде бы на дистанции боксер мгновенно приближается и наносит неожиданный удар.

Слипинг

Слипинг – один из приемов защиты, заключающийся в сочетании различных уклонов.

Слипинг – очень важный компонент защитных действий боксера. Он представляет собой сочетание наклонов головы или туловища, позволяющих уводить из-под удара наиболее уязвимые зоны. Хорошо тренированный в слиппинге боксер, стоя на месте, так

хорошо уклоняется от ударов, что кажется будто он двигается по рингу. Тренировать слиппинг лучше всего в спарринге или перед зеркалом.

Снизу удар

Снизу удар – удар, выполняемый движением руки снизу вверх при вертикально расположенном предплечье.

Удар снизу или нижний удар чаще всего в боксе называется звучным термином «апперкот». Такой удар наносится в ближнем бою и является очень эффективным, так как он чаще всего поражает челюсть соперника или его солнечное сплетение. После пропуска сильного апперкота боксер очень часто оказывается в нокдауне по причине нехватки дыхания, сотрясения мозга или потери координации. Кроме классического апперкота применяется еще длинный удар снизу со средней или дальней дистанции.

Спарринг-партнер

Спарринг-партнер – спортсмен, участвующий в условных и вольных боях в ходе подготовки основного боксера к соревнованиям.

Спарринг-партнера для боксера обычно находится в той же или близкой по рангу весовой категории. Со спарринг-партнером в ходе условных или вольных боев шлифуется техника боксера и тактика ведения им боя. Спарринг-партнер должен и сам быть неплохо подготовлен к поединкам. Нередко бывшие спарринг-партнеры сами становились отличными бойцами и не без успеха выступали на профессиональном ринге.

Спурт

Спурт – резкая взрывная активизация боксера.

Спуртом называют неожиданную активность вроде бы пассивно ведущего себя до определенного времени боксера. При спурте боксер высвобождает накопленную до этого момента энергию и буквально ошеломляет противника. Таким приемом боксеры стараются за короткий промежуток времени добиться решающего преимущества.

Спускающийся удар

Спускающийся удар – разновидность прямого удара, направленного по наклонной траектории в область грудной клетки.

Спускающийся удар наносится сверху вниз чаще всего в область сердца. Спускающийся удар редко бывает нокаутирующим, но он провоцирует соперника на опускание рук для защиты груди и открытие головы для последующего хука. Кроме того, в результате пропущенного удара в область груди у боксера сбивается дыхание, и противник сможет развить атаку.

Стоп

Стоп – команда рефери, подаваемая для немедленной остановки боя.

Команда «стоп» подается в случаях, оговоренных правилами бокса. Она подается при получении травмы боксером, падении спортсмена и т. д. Также командой «стоп» арбитр останавливает бой для начала счета при нокдауне. В конце раунда этой командой дублируется сигнал гонга. После команды «стоп» боксеры обязаны разойтись по углам и возобновить поединок только после команды «бокс».

Стоячий нокаут

Стоячий нокаут – это нокаут, при котором боксер занимает вертикальное положение.

Стоячий нокаут наступает, когда боксер после счета «десять» остается на ногах, цепляясь за канаты, но не падает на пол ринга. В таком нокауте держащийся на ногах боксер плохо реагирует на окружающую обстановку и внешние раздражители. После команды «аут» бой прекращается и присуждается чистая победа нокаутирующему боксеру.

Стоячий нокдаун

Стоячий нокдаун – ситуация в ходе поединка, когда после пропущенного удара боксер «поплыл», но держится на ногах.

Иногда боксеры, пропустившие сокрушительный удар, не падают на пол ринга, а стоят, держась за канаты. Такая ситуация обозначается термином «стоячий нокдаун». Заметив, что при этом боксер плохо реагирует на происходящее, рефери открывает счет.

Если до истечения счета боксер не поднял руки, показывая, что готов к продолжению поединка, то рефери объявляет нокаут.

Стэпинг-брэк

Стэпинг-брэк (дословно — шаг назад) — выход боксера из ближнего боя шагом назад.

Стэпинг-брэк применяют для изменения ситуации в ходе поединка. Выполняется этот технический прием шагом назад с уклоном или ударом. Также этим термином иногда называют действия боксеров после объявления рефери команды «брэк» для выхода из клинча.

Супертяжелый вес

Супертяжелый вес — наивысшая по весу спортсмена категория в боксе.

Бои боксеров супертяжелого веса — самые зрелищные и любимые зрителями, а титулы боксеров — самые престижные. В любительском боксе к категории супертяжей относят боксеров, чья масса тела превышает 91 килограмм. На профессиональном ринге категории «супертяжелый вес» как таковой нет. Высшая категория там называется «тяжелой», в нее входят спортсмены тяжелее двухсот фунтов (или более 90,892 килограммов). Часто категорию «супертяжелый вес» называют еще «абсолютной».

Технический нокаут

Технический нокаут — поражение боксера при явном превосходстве соперника или при получении опасной для продолжения боя травмы.

Технический нокаут объявляют в трех случаях, остановимся на них подробнее. Во-первых, это явное превосходство одного соперника над другим, фактическое избиение. Во-вторых, получение боксером серьезной травмы и отказ его или секундантов от дальнейшего ведения боя. В-третьих, при четвертом нокдауне за один раунд. В первом и третьем случаях решение о техническом нокауте выносит проводящий бой рефери.

Тренировка в парах

Тренировка в парах — вид тренировки, в ходе которой два боксера отрабатывают технические и тактические приемы.

Тренировка в парах — незаменимая и неотъемлемая часть подготовки боксеров. Во время парных тренировок один боксер может отрабатывать атакующие приемы, второй — защитные. В таких тренировках четко проявляются выигрышные моменты и недочеты в подготовке спортсменов. Часто тренировками в парах становятся условные или вольные бои.

Тур-де-вальс

Тур-де-вальс — технический прием в боксе, сочетающий в себе защиту отходом и нанесение контрудара.

Тур-де-вальс (или тур вальса) — очень красивый и сложный по исполнению и эффективный по применению технический прием. Свое название он получил за исполнение на три счета, как и движения во время вальса. На «раз» боксер выполняет ложный уклон влево, вынуждая соперника подать корпус вперед. На счет «два» делает шаг вправо, оказываясь у соперника за спиной. И, наконец, на счет «три» наносит удар хуком в челюсть повернувшегося к нему лицом сопернику.

Удар

Удар — резкое движение сжатой в кулак руки, достигшее соперника.

Удары в боксе подразделяются на прямые, боковые и удары снизу. Также удары делятся по направлению: в корпус или голову. Поэтому полные названия ударов имеют такие названия, как прямой в корпус, левый боковой в голову и так далее. Для обозначения ударов применяют также и чисто боксерские термины, например: хук, апперкот, свинг, джэб, кросс. Несколько ударов подряд в одной атаке называют серией ударов. За правильно выполненный удар начисляется одно очко.

Удар внутренней стороной перчатки

Удар внутренней стороной перчатки (или удар открытой ладонью) — запрещенный правилами бокса технический прием.

За выполнение удара внутренней стороной перчатки боксеру делается замечание. При повторении удара внутренней стороной перчатки рефери выносит ему предупреждение и наказывает штрафным очком. При злом употреблении запрещенного удара открытой ладонью боксер дисквалифицируется.

Удар за удар

Удар за удар – обмен частыми ударами с противником с целью подавить его активность и захватить инициативу.

В обмен ударами ввязываются боксеры с агрессивной манерой ведения боя. Также удар за ударом боксеры могут наносить друг другу в порыве бойцовского азарта, желания не уступить противнику. Часто в таком обмене ударами решается исход боя в пользу одного из соперников.

Удар клинчеру

Удар клинчеру – неожиданный удар любящему клинчеванию боксеру.

Удар клинчеру выполняется после нескольких клинчеваний с пассивным или вязким боксером. Делая вид, что входит в очередной клинч, боксер резко останавливается и наносит апперкот снизу в челюсть противнику. В боксерской среде этот технический прием также носит название «мышеловка».

Удар почтальона

Удар почтальона – серия ударов, состоящая из нескольких джебов и мощного бокового ударов.

Серия ударов так названа за свое сходство с работой почтальона. Сначала почтальон стучит в дверь – это несколько прямых разведывательных ударов. Затем открывается дверь – брешь в обороне соперника, и доставляется почта – следует мощный боковой удар сильнейшей рукой в голову.

Удар тыльной стороной перчатки

Удар тыльной стороной перчатки (или удар наотмашь, или удар внешней стороной перчатки) – запрещенный правилами бокса технический прием.

За выполнение удара наотмашь боксеру делается замечание. При повторении такого удара рефери выносит предупреждение и наказывает спортсмена штрафным очком. При злом употреблении запрещенного удара внешней стороной перчатки боксера дисквалифицируют. Тыльную сторону перчатки можно использовать для постановки блоков при защите.

Ударная часть кулака

Ударная часть кулака – костяшки пястных костей, на которые приходится вся ударная нагрузка.

Ударная часть кулака – это костяшки у основания указательного среднего и безымянного пальцев. У некоторых людей в силу индивидуальных особенностей – только указательного и среднего. На тренировках с применением боксерского мешка кулаком без перчатки тренируют и упрочняют именно эти кости. Остальные части кулака используются в основном для амортизации ударов.

Ударник

Ударник – боксер, предпочитающий силовой бокс с множеством ударов.

Боксеры-ударники, не стесняясь, лезут в драку, вступают в обмен ударами. Их цель – своим напором подавить волю соперника. Среди ударников выделяют решеров и свормеров. Первые отличаются стремлением постоянно наносить удары, а вторые выделяются своими взрывными напористыми сериями. Боксеры-ударники в большинстве своем предпочитают вести бой на короткой дистанции.

Уклоны

Уклоны – наклоны корпуса боксера, уводящие его тело из-под ударов соперника.

Уклоны – защитный технический прием в боксе, выполняющийся как наклон туловища с уходом от линии удара. Уклоны бывают левыми или правыми. Хорошо владеющий уклонами боксер может, стоя на месте, без шагов утомить соперника в тщетных

попытках нанести прицельный удар. Уклоны в сочетании с работой ног – важнейший элемент современного бокса. Тренировать уклоны лучше всего перед зеркалом или при занятиях в парах.

Фланговый маневр

Фланговый маневр – передвижение боксера по рингу с целью оттеснения противника к канатам или в угол.

Фланговый маневр представляет собой напористое движение боксера вперед и в сторону с одновременными угрозами нанесения ударов. В ходе флангового маневра боксер старается загнать соперника в угол, ограничить свободу его движений и провести решающую атаку. Такой прием чаще всего проводится против аутфайтеров, боксеров длинной дистанции.

Форсинг

Форсинг – стиль ведения боксерского поединка, при котором боксер находится в непрерывных атаках.

Форсинг – серия атак, направленных на подавление воли соперника и достижение решающего преимущества. Форсинг уместно применять после пропуска соперником ошеломляющего удара или нокдауна с целью развития преимущества. Хорошо применять форсинг и против уставшего противника. Также форсингом пользуются уверенные в себе сильные и выносливые боксеры.

Хук

Хук – название короткого бокового удара в боксе.

Хук с английского языка переводится, как крюк. В самом деле, движение согнутой руки напоминает его форму. Хук – очень коварный и часто нокаутирующий удар. Из-за своей изогнутой траектории движения он не всегда заметен для соперника. При выполнении хука боксер вкладывает в удар всю массу тела, благодаря чему достигается нокаутирующий эффект. Обычно хук наносят в челюсть, но иногда им бьют и по корпусу. При выполнении хука необходимо локоть держать повыше, защищая им голову.

Цель Броутона

Цель Броутона (или броутонова метка) – солнечное сплетение, удар в которое якобы изобрел Джек Броутон.

Джек Броутон – английский боксер восемнадцатого века, разработавший одни из первых правил бокса, превратив его из простого кулачного поединка в спортивное состязание. Целью Броутона называют область солнечного сплетения. В России такой удар называется «под дых» или «под ложечку» и известен очень давно. После пропущенного удара в эту область боксеру становится трудно дышать, дыхание будто бы останавливается и человек даже может потерять сознание, поэтому удар Броутона часто приводит к победе нокаутом.

Шифт-панч

Шифт-панч – удар в боксе, левый апперкот в солнечное сплетение.

Шифт-панч очень неожиданный и эффективный удар, производимый в ближнем бою. Во время его проведения боксер внезапно меняет стойку на правостороннюю, затем резко разворачивается и с левой руки наносит удар снизу, целясь в солнечное сплетение (для левой все зеркально). Шифт-панч опасен своей неожиданностью и силой. Часто боксеры не успевают перестроиться на другую стойку соперника и пропускают такие неявные удары. Пропуск удара в солнечное сплетение чреват сбиванием дыхания.

IBF

IBF – Международный боксерский совет, организация профессионального бокса.

Международный боксерский совет проводит свое первенство среди боксеров профессионального ринга. IBF так же, как и другие боксерские организации имеет своих чемпионов и раздает чемпионские пояса, но по престижу они уступают поясам «большой четверки».

IBF

IBF – Международная боксерская федерация, организация профессионального бокса.

Международная боксерская федерация — организация из «большой четверки» ведущих боксерских ассоциаций мира, основанная в 1983 году, объединяет спортсменов-профессионалов из многих стран. IBF считают самой структурированной и дисциплинированной боксерской организацией. Только в IBF установлена защита титула один раз в год и проводятся отборочные поединки претендентов. Строгость Международной боксерской федерации состоит еще и в том, что в каждой весовой категории существует один чемпион без всяких вариаций, встречающихся в других категориях.

IBO

IBO – Международная боксёрская организация, считающаяся пятой по престижности в мировом боксе.

Международная боксёрская организация была организована в 1988 году. IBO выделяется полностью автоматизированной системой подсчета рейтинговых очков, исключая влияние «человеческого фактора». Как и другие боксерские организации, Международная боксёрская организация проводит поединки за звание Чемпиона мира по своей версии.

WBA

WBA — Всемирная боксёрская ассоциация, организация боксеров-профессионалов, считающаяся второй по престижности в мире.

Всемирная боксёрская ассоциация создана в 1962 году на базе Национальной боксерской ассоциации в США. По версии WBA, кроме титула регулярного чемпиона, существует еще и титул суперчемпиона, а также титул временного чемпиона. Штаб-квартира Всемирной боксёрской ассоциации находится в Панаме (США).

WBC

WBC — Всемирный боксёрский совет, одна из престижнейших организаций в мировом боксе.

Основание Всемирного боксёрского совета приходится на 1963 год. Тогда в его состав входили всего одиннадцать членов – национальных ассоциаций. Позднее, в 1990 году WBC увеличилось за счет организаций Восточно-Европейского боксёрского бюро. Штаб-квартира организации находится в столице Мексики городе Мехико. Поясом чемпиона по версии Всемирного боксёрского совета владели известнейшие боксеры, такие как Моххамед Али, Джорж Форман, Майк Тайсон, Леннокс Льюис, Оскар де ла Хойя, Олег Маскаев, Григорий Дрозд и другие.

WBO

WBO — Всемирная боксёрская организация, одна из четырех главных боксерских организаций.

Основана Всемирная боксёрская организация была в конце восьмидесятых годов предпринимателями из Латинской Америки. Сейчас WBO признана всеми крупнейшими боксерскими объединениями и чемпионство по ее версии – неотъемлемая часть титула «Абсолютный чемпион» совместно с WBA, WBC и IBF. Всемирная боксёрская организация, кроме титула Чемпион мира, иногда вводит и звание Суперчемпиона для особо достойных боксеров.

WPBF

WPBF — Всемирная федерация профессионального бокса.

WPBF занимает шестое место в рейтинге престижности организаций мирового профессионального бокса. WPBF позиционирует себя как самая справедливая и распространенная в мире, самая заботливая о своих боксерах в плане обеспечения безопасности. Всемирная федерация профессионального бокса также проводит свои турниры по всем континентам и присваивает звание чемпиона с вручением пояса.