

7. Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Обще развивающие упражнения. Без предметов, с предметами, с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные спортивные игры. Плавание.

Лыжи. Тяжелая атлетика.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения. Простейшие способы передвижений - самостоятельно и с партнером, перетягивание одной рукой (левым, правым боком), выведение из равновесия. Упражнения для развития скорости и выносливости боксера; отрезки с ускорениями; многократные выполнения упражнений с максимальной скоростью, ведение боя со сменой партнеров; прыжки через скакалку, скамейку, в песке; бег на дальние дистанции, ведение боя по времени, превышающее соревновательное.

Упражнения с партнером для развития силы, гибкости, ловкости боксера, используя гантели, набивные мячи и др.

Имитационные упражнения сходные по структуре с элементами техники бокса.

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Подготовка открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники - их возраст, разрядное деление, обязанности и права, весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм.

Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество боев. Ход и продолжительность боя. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Бокс на разных дистанциях. Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок составления пар.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Устройство и оборудование зала бокса (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ринг бокса (переносной). Размеры ринга. Покрышки ринга. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития, специальных физических качеств.

Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная, баня).

Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и занятий на открытом воздухе.

Спортивная одежда и обувь боксера (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, боксерские ботинки) и уход за ними.

8.Задачи. Техника.

Группа начальной подготовки 1 года обучения.

I.

1. Осуществить качественный отбор для будущей специализации в избранном виде спорта.
2. Создание условий для проведения регулярных занятий.
3. Привить интерес к избранному виду спорта.
4. Развивать двигательные качества.
5. Ознакомить занимающихся необходимыми теоретическими знаниями.
6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

II.

1. Разучивание боевой стойки на месте.
2. Способы передвижений боксера по рингу.
3. Передвижения одиночными шагами вперед-назад, влево-вправо.
4. Передвижения двойными приставными шагами во всех направлениях
5. Передвижение слитными скользящими шагами.
6. Челночное передвижение.
7. Передвижение в боевой стойке по заданной фигуре (квадрат, треугольник, круг и т.д.)
8. Определение дистанции и понятие о предельном расстоянии.
9. Передвижение друг перед другом в боевой стойке.
10. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.
11. Места на теле, куда правилами разрешено наносить удары.
12. Основные виды боксерских ударов.
13. Средства защиты боксеров.
14. Наиболее уязвимые места на теле (подбородок, боковая поверхность шеи, верхняя часть живота).

Для наглядности и лучшего усвоения пройденных упражнений часть тренировки происходит перед зеркалом.

9.Задачи. Техника.

Группа начальной подготовки 2 года обучения.

I.

1. Продолжить качественный отбор в группы.
2. Развитие общей выносливости.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Ознакомить с необходимыми теоретическими знаниями.
5. Изучение техники бокса.
6. Выполнение контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.
7. Пройти глубокий медицинский осмотр в физкультурном диспансере.

II.

1. Прямой удар правой в голову.
2. Защита от прямого удара правой в голову. (Подставка левого плеча, уклон вправо, уход назад, уход вправо).
3. Контрудар(встречный и ответный прямой в корпус или в голову).
4. Двойные прямые удары.(левой – правой).
5. Защита от двойного удара в голову – туловище.
6. Атака двойным прямым ударом в голову – туловище.
7. Защита от двойного удара в голову – туловище.
8. Контратака двойным прямым ударом.
9. Боковой удар левой в голову.
- 10.Защита от бокового удара левой в голову (подставка тыльной стороны кисти под удар партнера, уход назад).
- 11.Боковой удар левой в туловище.
- 12.Защита (подставка согнутой в локте правой руки, уход назад)
- 13.Боковой удар правой в голову.
- 14.Защита (подставка правой ладони, подставка левого плеча, уход назад).
- 15.Боковой удар правой в туловище.
- 16.Защита (подставкой согнутой левой руки, уход назад).
- 17.Двойные боковые и прямые удары.
- 18.Защита от двойных ударов (ранее изученные виды защит).
- 19.Контратака двойным ударом (ранее изученные виды ударов).
- 20.Удары снизу в голову и туловище.
- 21.Защита от ударов снизу (подставкой, уклоном, уходом).
- 22.Контрудары.

Примечание: закрепление изученного материала происходит в учебно-тренировочных условных боях, где удары в полную силу не следует наносить.

Выводы.

Нужно стремиться к проведению тренировок в нормальной обстановке, на высоком эмоциональном уровне. Сила воли воспитывается в период трудностей.

Статические упражнения, выполняемые непосредственно перед боем боксера находящимся в стартовой лихорадке, помогают стабилизировать работу всего организма на оптимальном уровне.

Психологической подготовке боксера уделяется еще очень мало времени и внимания и она отстает от технической подготовки.

На начальном этапе обучения преобладает общефизическая подготовка над специальной подготовкой к 2:1. Необходимо овладевать разнообразными техническими действиями, а не теми которые лучше получаются. Надо учитывать индивидуальные способности спортсменов.

На протяжении всех этапов тренер должен уделять внимание всесторонней физической подготовке занимающихся. Для этого помимо специальных упражнений, преподаватель должен включать вспомогательные виды спорта.