**Методические материалы по дисциплине БОКС**

**1.Практические занятия.**

Цель практических занятий – способствовать овладению студентами техникой и тактикой бокса, методикой обучения занимающихся различной квалификации и возраста. Студенты должны быть оптимально обеспечены профессионально-педагогическими и практическими навыками, необходимыми для ознакомления с теорией и методикой проведения занятий по боксу .

Для успешного достижения поставленной цели обязательно выполнение следующих задач:

1. Студенты должны овладеть техникой боксерских упражнений.
2. Обучиться умению осуществлять самостраховку при выполнении боксерских упражнений.
3. Владеть специальной боксерской терминологией.

При обучении студентов упражнениям различной трудности особое внимание надо обращать на чистоту исполнения этих упражнений.

Урок является основной формой проведения практических занятий по борьбе. В зависимости от условий проведения занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными и контрольными.

Для любого практического занятия характерно наличие трех фаз (или частей): подготовительной, основной и заключительной.

Основными средствами, используемыми на занятиях, является: упражнения со снарядами, условные и вольные бои, «бой с тенью», упражнения перед зеркалом.

Подготовительная часть урока решает две задачи:

1. подготовка ЦНС, ССС, опорно-двигательного аппарата и мышц к предстоящей нагрузке;
2. формирование у занимающихся умений выполнять упражнения с различными партнерами и обучение студентов конкретным упражнениям.

Средствами, используемыми в подготовительной части урока являются: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения в движении и на месте игры.

Задачи основной части урока: воспитание морально-волевых, специальных физических качеств, повышение уровня технико-тактической подготовленности.

Для решения этих задач используются следующие средства: упражнения со снарядами.

Заключительная часть урока решает следующие задачи: содействует более быстрому восстановлению организма после нагрузки, подведению итогов занятия и задание на дом.

Средствами, используемыми с этой целью, являются: упражнения на восстановление дыхания, коррекцию осанки, акробатические упражнения, психорегулирующая тренировка.

При проведении занятия по боксу, в зависимости от стоящих перед ним задач, используются следующие основные методы организации занимающихся: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный.

Действия преподавателя на занятиях по боксу определяются задачами, стоящими перед занятиями, направленными на их реализацию и сводятся, в частности, к обеспечению следующих требованиям:

1. информированию студентов различными способами (рассказ, показ);
2. оказание помощи занимающимся;
3. исправление ошибок;
4. обеспечение доступности упражнений;
5. обеспечение безопасности упражнений;
6. повышение качества выполнения задания в каждой очередной попытке,
7. оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки;
8. методическая направленность всех практических занятий.

Обязательным требованием при проведении практических занятий по боксу является сочетание обучения упражнениям с их методическими разборами.

Большинство практических занятий по боксу проводятся с использованием наглядных пособий и ТСО.

**2. Семинарские занятия.**

Одним из специфических методов обучения в высшей школе, который предполагает серьезную самостоятельную работу с книгой, являются семинарские занятия. Семинарские занятия имеют большое значение для более глубокого изучения бокса по курсу теории и методика тренировки.

Как правило, такая форма занятий приводится по темам, которые имеют важное принципиальное значение для изучения, данного учебного предмета.

Следует помнить, что задача высшего образования заключается не только в том, чтобы дать студентам по возможности прочные знания в области теории и методики бокса, но и воспитать у них самостоятельное творческое мышление.

В связи с этим семинарские занятия имеют большое значение и являются важной формой проведения учебных занятий.

Цель семинарских занятий – проверка знаний студентов по изучаемым темам. Основными задачами, стоящими перед преподавателями при проведении таких занятий, являются:

- воспитание самостоятельного мышления;

- оценка знаний студентов;

- углубление знаний;

- контроль за самостоятельной работой.

Критерием знаний обучаемых являются оценки, полученные ими. Выясняя знания студентов, преподаватель должен быть требовательным, принципиальным и объективным.

При оценке теоретических знаний студентов используются следующие основные способы:

- устный опрос;

- проверка письменных контрольных работ.

Семинарские занятия необходимо рассматривать не только с позиции контроля за успеваемостью, но и как средство совершенствования дальнейшей самостоятельной работы студентов для приобретения новых знаний.

Преподаватель обязан не только выявить пробелы в знаниях обучаемых, но и определить пути их устранения.

Некоторые студенты начинают готовиться к семинару за 1-2 дня до его проведения. Это неправильная и вредная практика, которая ведет к неорганизованности в работе, поверхностному знакомству с материалом. Студентам очень важно научиться планировать свою работу и личное время хотя бы за неделю вперед, с тем, чтобы своевременно и на должном уровне подготовиться к семинарским занятиям.

Подготовка к этой форме занятий – важный раздел самостоятельной работы обучаемых. Перечень вопросов очередного занятия сообщается преподавателем заранее в виде плана.

Таким образом, подготовка к семинарскому занятию требует серьезной и вдумчивой работы. Подготовка к семинарскому занятию и активное участие в нем способствует накоплению опыта самостоятельной работы, прививает навыки ведения научно-исследовательской работы, развивает культуру речи.

Методические занятия.

В общем понимании методика – отрасль педагогической науки, излагающая правила и методы преподавания дисциплины.

Методические занятия по боксу предусматривают строго последовательный, систематичный, точно следующий по плану порядок чередования учебных уроков. Цель методических занятий углубить знания студентов, полученные на лекциях, практических занятиях, занятиях учебной практики, детально разобрать, обобщить вопросы, связанные с техникой боксерских упражнений, с обучением этим упражнениям, с овладением навыками самостраховки, организации занятий, соревнований и т.д.

По характеру и содержанию методические занятия по боксу, в зависимости от изучаемой темы можно разделить в основном на 3 группы:

1. с преобладанием теоретических вопросов;
2. с преобладанием практических вопросов;
3. смешанные.

Однако первые два в чистом виде – явление довольно редкое. В практике проведения методических занятий чаще встречается третья форма. Несмотря на различие в содержании, организации и методике проведения, все методические занятия имеют схожие формы их проведения.

На методических занятиях у студентов должны быть тетради по боксу для записи изучаемых тем.

Методические занятия следует проводить с обязательным использованием различных наглядных и технических средств обучения, тем самым, повышая эффективность преподавания бокса.

**3. Методические указания по организации и проведению самостоятельной работы.**

Большое значение в определении уровня теоретических знаний по теории и методике бокса имеют домашние контрольные работы, своевременное проведение этих педагогических мероприятий составляет важную форму обучения студентов на всех факультетах, способствует улучшению качества контроля знаний. Контрольные работы выполняются студентами в течение 10-15 минут. Проверка работ осуществляется преподавателем и в конце академического урока, студентам сообщаются результаты экспресс-задания. При проверке контрольных работ преподавателями кафедры теории и методики борьбы, т/атлетики и бокса применяют методы проверки, опирающиеся на принципы программированного обучения.

Примерный перечень домашних заданий для студентов, специализирующихся по боксу:

Примерный перечень домашних заданий для студентов, специализирующихся по боксу:

а) индивидуальное планирование подготовки высококвалифицированных боксеров;

б) судейство соревнований различного масштаба (краевые, республиканские, международные).

**4. Методические указания по составлению заданий для экзаменационного и межсессионного контроля знаний студентов.**

В соответствии с ныне действующим учебным планом и программой курса борьба на факультете изучаются на 4 курсе нашего вуза.

Разнообразны формы контроля за текущей успеваемостью студентов: это выборочный вызов, устный опрос, проверка умений и навыков на практических занятиях, микрозачеты, зачет, экзамен.

Итоговую практическую и теоретическую часть зачетов и экзаменов студенты сдают преподавателю, ведущему этот курс, при обязательном наличии тетрадей лекционного курса и семинарских занятий по данной дисциплине.

**5. Методические указания по внедрению активных методов обучения.**

Процесс обучения студентов строится таким образом, чтобы активизировать самостоятельную работу студентов. С этой целью используется самостоятельная работа и УИРС. В самостоятельную работу студентов входят: изучение рекомендуемой литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника спортивных тренировок и индивидуальных планов, проведение педагогических наблюдений и их регистрация, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалифицированной работы, подготовка к педагогической и тренерской практике.

УИРС подразумевает активное участие студентов во внедрении научных методов исследования в практическую деятельность. С этой целью на занятиях предусматривается:

- ознакомление студентов с современными методами и средствами обучения и тренировки;

- привитие навыков работы с доступной научно-исследовательской аппаратурой: видеотехникой, средствами регистрации особенностей учебно-тренировочной работы;

- применение методов срочной информации для оптимизации учебно-тренировочного процесса по боксу;

- использование научных методов контроля и регулирования учебно-тренировочной нагрузки.

**6. Глоссарий.**

Аутфайтер – боксер, придерживающийся тактики «аутфайтинга», т.е. боя на дальней дистанции.

Барабанные удары – в американской терминологии бокса это образное название получили удары, наносимые несколько раз подряд одной и той же рукой.

Бодание – «боданием» американские боксеры называют приемы использования головы в инфайтинге с целью нажимов и ударов в грудь и плечи противника.

Грогги – головокружение от сильного удара.

Двойной «морской» удар – представляет собой два быстро следующих друг за другом хука: правой в голову и вслед за ним левой в туловище.

Джеб – подобие прямого удара левой в голову. Джеб имеет очень незначительный импульс силы и строится исключительно на скорости и точности движений.

Джолт – короткий прямой удар правой рукой в туловище с близкого расстояния.

Инсайт опперкот – удар снизу правой рукой в голову со средней дистанции.

Инфайтер – боксер, базирующийся в своей тактике на дистанции ближнего боя.

Клинч – двухсторонний захват рук или туловища.

Коркс-крю – означает штопорный удар.

Крауч – низкая защитная стойка.

Кросс-каунтер – встречный удар правой рукой в голову при ударе противника левой в голову.

Левер-понч – удар ломом, он состоит из двух быстро следующих друг за другом свингов левой рукой в голову.

Правое полукроше – (кроше – франц. Хук) среднее между прямым ударом и правым хуком.

Решер – агрессивный, отчаянно нападающий боксер мало раздумывает над тактическими тонкостями.

Свинг – боковой удар с дальней дистанции.

Шифт-понч – прием для перемены боевой стойки на правостороннею.