

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Сегежская спортивная школа»

Принята на Педагогическом  
совете Протокол № 2  
от 23.05. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Сегежская СШ»

  
А.В. Никитин  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
Приказ № 118-СД от 24.05 2023г

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»**

Программа подготовлена на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Разработчики:

Рабко Т.А., заместитель директора по УВР

Тренеры-преподаватели отделения бокс

Лазарев С.В. тренер-преподаватель высшей категории

Колдан М.П. тренер-преподаватель

г. Сегежа  
2023 год

<b>Содержание</b>	№ Стр.
<b>I. Общие положения</b>	3
1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	3
2.Цель Программы	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
6.Годовой учебно-тренировочный план	13
7.Календарный план воспитательной работы	19
8.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
9.Планы инструкторской и судейской практики	26
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
<b>III. Система контроля</b>	30
11. Требования к результатам прохождения программы	32
12.Оценка результатов прохождения программы.	33
13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	34
13.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»	34
13.2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»	35
13.3.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»	37
13.4.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»	40
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»</b>	42
14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
14.1.Описание учебно-тренировочного процесса для групп этапа начальной подготовки.	47
14.2.Описание учебно-тренировочного процесса для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	53
14.3.Описание учебно-тренировочного процесса для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	57
15. Учебно-тематический план	65
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	72
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	73
17.Материально-технические условия реализации Программы	73
18.Кадровые условия реализации Программы	79

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

### **I. Общие положения**

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 № 1055 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

**2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 сентября по 31 августа).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Начальная подготовка	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

*Основные задачи начальной подготовки (3года)-* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта

«бокс»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»; повышение уровня физической подготовленности гармоничное развитие физических качеств; и всестороннее обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года: укрепление здоровья.

*На тренировочном этапе (5 лет)*- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

*Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)*- На этапе совершенствования спортивного мастерства на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленными ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача (медицинского допуска).

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки.

Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной

подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

#### 4. Объем Программы

Требования к объему тренировочного процесса  
(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап высшего спортивного мастерства
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	14	16	18	20-24	24-32
Общее количество в год	312	364	416	520	624	728	832	936	1040-1248	1248-1664

*Группы начальной подготовки* – возрастная категория юных спортсменов, обучающихся боксу в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.

*Учебно-тренировочные группы* – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, обучающихся боксом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

*Группы совершенствования спортивного мастерства* - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, обучающихся боксу в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

*Группы высшего спортивного мастерства* - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, обучающихся боксу в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК

#### **4.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп..

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс. В организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами организации спортивной подготовки являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся. Формы организации познавательной деятельности: коллективная, групповая, в парах, индивидуальная. В процессе занятий также используются методы самостоятельной работы. Самостоятельная работа не только закрепляет практические умения и навыки, но и развивает творческую активность.

Проведение занятий планируется как для всей группы – для освещения общих теоретических вопросов, так и индивидуально–групповые: по 3-5 человек для усвоения полученных знаний и приобретения практических навыков. Это позволяет дифференцировать форму обучения, объединить такие противоположности, как массовость обучение и его индивидуализацию. На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, соблюдению санитарно-гигиенических требований.

Кроме тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой, вести дневник самоконтроля, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных видов физических качеств и элементов техники. Увеличение тренировочных нагрузок и перевод на следующий этап подготовки и последующую группу должен быть обусловлен не только спортивным разрядом обучающихся, но и выполнением программы спортивной подготовки, контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке с учетом физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности.

### Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

*Таблица № 3*

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Учебно-тренировочные занятия

Групповые тренировки как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обучающихся на этапах спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Подразделяются на учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

К учебно-тренировочным мероприятиям по подготовке к соревнованиям относятся:

- Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

К специальным учебно-тренировочным мероприятиям относятся:

- Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- Восстановительные мероприятия;
- Мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия;

План физкультурных и спортивных мероприятий безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

## Спортивные соревнования

*Таблица № 4*

(указываются с учетом приложения № 4 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
2.	Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
3.	Основные	-	-	-	1	2	2	2

- *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *Отборочные соревнования*. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *Основные соревнования* - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

(указываются с учетом приложения № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка(%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка(%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка(%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

**Таблица №6**  
(указывается с учетом пункта 15 ФССП,  
приложений № 2 и № 5 к ФССП)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства	
		1	2	3	1- й	2- й	3 - й	4-й	5-й			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	7	8	1 0	12	1 4	16	18	24	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3		3		4	4		
		Наполняемость групп (человек)										
		10			8					4	1	
		1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	104	140	158	120	144	110	124	142	152
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	40	62	104	124	146	173	188	212	300	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	14	36	42	46	38	50	
4.	Техническая подготовка	70	94	134	192	230	254	288	328	386	500	
5.	Тактическая подготовка	12	16	26	32	38	72	82	94	188	250	
6.	Теоретическая подготовка	5	6	16	20	26	44	50	56	100	84	
7.	Психологическая подготовка	5	6	8	10	12	30	32	37	100	166	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	5	6	7	8	9	12	16	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	7	8	9	12	16	
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	7	8	9	12	16	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	8	5	6	7	8	9	12	50	
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	10	12	8	9	9	24	66	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>	

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "бокс", а также привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 сентября по 31 августа).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки –двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (таблица №5)

В подготовке боксеров принято различать следующие органические связанные между собой виды подготовки:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую;
- интегральную;
- теоретическую;

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

*Техническая подготовка* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

*Тактическая подготовка* – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

*Теоретическая подготовка* - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

*Психологическая подготовка* - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

*Судейская практика* - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «бокс», уметь организовать и провести соревнования.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не

только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое вработывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными учебно-тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в учебно-тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут. При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако в ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (таблица №5)

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся, награждение лучших;
- проведение тематических праздников, физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время боев, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

### Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного	В течение года

		<p>судейства спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- изучение заполнения протоколов</li> <li>- специфику сооружений и оборудования на игровой площадке</li> <li>- изучение обязанностей и жестов судьи</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- формирование умения наблюдать и анализировать выполнение приемов игры</li> <li>- формирование умения составить комплекс упражнений по проведению разминки</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,</li> </ul>	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование навыков правильного питания	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Лекции, семинары, мастер-классы - Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
4.2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера -Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	В течение года
5.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Беседы, семинары, спортивные мероприятия с родителями: -Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	В течение года
6	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	В течение года

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

До́пинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

*Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:*

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимся спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки) -ознакомление с правами и обязанностями спортсмена -информирование спортсменов о запрещенных веществах -ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	2 раза в год	При проведении теоретических занятий учитывать возрастные и психологические особенности обучающихся. При проведении мероприятий использовать: памятки для спортсменов; - иные информационно-справочные материалы в области борьбы с допингом в спорте.
	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Информировать обучающихся в соответствии с приказом № 464 от 24 июня 2021 года Министерства Sports Российской Федерации «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для прохождения обучения необходимо зайти на официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА ОБРАЗОВАНИЕ по ссылке: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>

			Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для прохождения обучения необходимо зайти на официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА ОБРАЗОВАНИЕ по ссылке: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	Родительские собрания	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течение года	При проведении теоретических занятий учитывать возрастные и психологические особенности обучающихся.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	2 раза в год	В соответствии с приказом № 464 от 24 июня 2021 года Министерство Sports Российской Федерации приказа «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для прохождения обучения необходимо зайти на официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА ОБРАЗОВАНИЕ по ссылке: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

### Тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных боксеров. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

#### *Первый год*

1. Освоение терминологии, принятой в боксе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

#### *Второй год*

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические действия, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, ударам, защитам.
3. Судейство на учебных боях (спаррингах).

#### *Третий год*

1. Освоение терминологии, принятой в боксе.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в спаррингах и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Судейство на учебных боях. Выполнение обязанностей судей и ведение технического протокола.

#### *Четвертый год*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных боях и соревнованиях по боксу. Выполнение обязанностей боковых судей, секретаря и судей на в ринге.

#### *Пятый год*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике бокса.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам ведения поединка.

4. Проведение соревнований по боксу. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи.

### **Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### *Первый год*

1. Проведение занятий по боксу с группой по совершенствованию техники и физической подготовки.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по боксу

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

#### *Второй год*

1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.

2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки боксеров.

3. Составление документации для работы спортивной секции по боксу в коллективе физической культуры.

4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.

5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

6. Организация и проведение соревнований по боксу в коллективе, районе.

#### *Третий год*

1. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом индивидуальных стилей боксеров .

3. Установка на бой, разбор боев, система записи боев – на группах младших возрастов своей спортшколы.

4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по боксу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

*Таблица № 9*

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики бока, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и	В процессе тренировки.

соревнования		интенсивности	
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от боев день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно  1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление

- восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

*Восстановительные мероприятия проводятся:*

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от боев день;

- после микроцикла соревнований;

- после макроцикла соревнований;

- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение,

восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы**

**11.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

### **11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность,

возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают

нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Нормативы этапного ежегодного контроля указаны в таблицах

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»:

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Бег на 1000 м	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	Не более		Не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бег на 1500 м	м	Не менее		Не менее	
			8	6	10	8
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	Не менее		Не менее	
			36	30	40	35
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	9	-	11

2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18
3 Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м			7	6
			-	-		

13.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	С	Не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	Мин,с	Не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	С	Не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			24	16
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	Не более	

			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	м	Не менее	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	Не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			34	21
3 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не менее	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7.6	8.7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170

3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности)	Мин,с	Не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км(бег по пересеченной местности)	Мин,с	Не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			29	-
<b>4 Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	С	Не более	
			27.0	28.0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	Не менее	
			244	240
<b>5 Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

13.3.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»:

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта бокс)

*Таблица №12*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	С	Не более	
			8.2	9.6
1.2	Бег на 2000 м	Мин.с	Не более	
			8.10	10.00

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10 м	С	Не более	
			7.2	8.0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			40	27
2 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	С	Не более	
			13.4	16.0
2.2	Бег на 2000 м	Мин.с	Не более	
			-	9.50
2.3	Бег на 3000 м	Мин.с	Не более	
			12.40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6.9	7.9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			-	16.30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			23.30	-

2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			35	-
3 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	С	Не более	
			13.1	16.4
3.2	Бег на 2000 м	Мин.с	Не более	
			-	10.50
3.3	Бег на 3000 м	Мин.с	Не более	
			12.00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7.1	8.2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			-	17.30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			22.00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			37	-
4 Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			25.0	25.5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7

4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	Не менее	
			303	297
5 Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

13.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»:

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта бокс)

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	С	Не более	
			13.4	15.4
1.2	Бег на 2000 м	Мин.с	Не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	Мин.с	Не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6.9	7.9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44

1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			-	16.30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			23.30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			35	-
<b>2 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			13.1	15.4
2.2	Бег на 2000 м	Мин.с	Не более	
			-	10.50
2.3	Бег на 3000 м	Мин.с	Не более	
			12.00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7.1	8.2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			-	17.30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин.с	Не более	
			22.00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			37	-
<b>3 Нормативы специальной физической подготовки 3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			24.0	25.0

3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	Не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастера спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»**

### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### *1. Теоретическая подготовка*

Немаловажное значение в тренировочном процессе спортсменов занимает теоретическая подготовка. При проведении теоретической подготовки на всех этапах следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

#### Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

#### Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта  
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России.

Правила соревнований по боксу.

#### История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

#### Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви.

Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

#### Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов. Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при занятиях спортом. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

#### Режим дня в период соревнований.

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов  
Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

#### Основы техники и тактики бокса, спортивная терминология

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом.

Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

#### Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом.

Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или поражения.

Проявление морально-волевых качеств.

#### Правила соревнований по боксу, места занятий, оборудование, инвентарь

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации.

Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

#### *2. Общая физическая подготовка*

Общефизическая подготовка на всех этапах тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Строевые упражнения: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощениями, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание, выкруты);

- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной.

- с отягощениями - прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гирями..

### *3. Специальная физическая подготовка (СФП)*

Упражнения с боксерским мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных

дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом - два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с боксерскими лапами. В упражнениях с лапами боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются встречные и ответные контрудары. Также с помощью лап можно совершенствовать технику защит, уклонов, нырков. С помощью лап решаются такие тактические задачи, как моделирование возможных действий противника, умение противопоставить им свои боевые действия.

#### 14.1 Описание учебно-тренировочного процесса для групп этапа начальной подготовки.

Основная цель тренировки: овладение основами техники бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- развитие координации;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники.

Технико-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки:

1. Положение кулака.
2. Боевая стойка.
3. Передвижения в боевой стойке.
4. Прямые удары левой и правой в голову.
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).
6. Боковые удары в голову и защита от них.
5. Защита от прямых ударов.
6. Защита подставкой.
7. Защита сведением рук.
8. Защита уклонами.
9. Боевые дистанции.
10. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
11. Контратаки одиночными ударами.

Специфика тренировки в боксе предполагает уже на начальных этапах подготовки изучение множества технических приемов. Техника любого из боксёрских приёмов характеризуется способом построения частей данного действия. Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательных задач частей действий. Эти части называются звеньями основы техники. Так, основы техники прямого удара правой в голову составляют: а) перемещение тела в направлении удара; б) поворот туловища с права на лево; в) ударное движение правой руки. Удар не получится, если хоть одно из этих звеньев спортсменом не выполняется. При обучении технике какого-либо действия на ведущем звене внимание заостряется больше всего. Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма. На этапе начальной подготовки тренер должен большое внимание уделять изучению основных положений типовой техники (удары, защиты, передвижения). Большое значение в формировании структуры движений удара имеют специальные упражнения из учебной фронтальной стойки боксера, которые ускоряют процесс обучения технике защит, способствуют развитию общей координации. При изучении основных ударов необходимо больше уделять внимания технике прямого удара левой в голову и туловище, так как прямой удар является основным в боксе. Его преимущества заключаются в краткости пути удара, в быстроте действий и точности, в сохранности защитного положения при ударе от встречных и контратакующих действий противника.

К деталям техники прямого удара правой в голову относятся: а) положение головы во время удара; б) положение левой руки; в) быстрота возврата в исходное положение. Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения данного действия и от индивидуальных особенностей занимающихся.

Также на начальном этапе подготовки боксеров необходимо уделять особое внимание подготовительным действиям. Среди подготовительных действий в боксе выделяют:

передвижения - боксёрский шаг, вышагивание, челночное передвижение, мелкие боксёрские шаги, семенящие шаги, подскоки;

обманные движения (финты): финты показа руками, финты–передвижение, финты туловищем.

Уже на начальных этапах спортивной подготовки боксеры должны иметь представление о специальном техническом арсенале, в который входят следующие боевые действия: атакующие действия (удары), защитные действия (приемы защиты) и подготовительные действия.

Атакующие действия (удары) сводятся к следующим видам: прямой удар левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище, снизу левой в голову, снизу правой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в туловище, сбоку левой в голову, сбоку правой в голову, сбоку левой в туловище, сбоку правой в туловище.

Защитные действия (приёмы защиты) сводятся к следующим видам: защита руками (подставка ладони, предплечья, локтя, плеча левой или правой руки, отбив

«подбив» кулаком, предплечьем левой или правой руки, накладка ладони, предплечья левой или правой руки), защита передвижением (шаг назад-влево-вправо, шаг с поворотом туловища влево-вправо), защита движением туловища (уклон влево, вправо, назад (отклон), нырок).

По мере того, как будут усвоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами. Изучая любой удар, необходимо одновременно изучать и все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны быть закреплены в условном и вольном боях.

Условный бой является основным упражнением боксера в учебно-тренировочном процессе. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного боксера (атаковать может только один боксер, другой – может лишь защищаться), т.е. условный бой ведется исключительно по заданию тренера.

Вольный бой должен быть продолжением основной части занятия по совершенствованию техники и тактики бокса. В вольных боях должны решаться определенные тактические задачи: бой против боксеров с наступательной тактикой, бой против боксеров, придерживающихся дистанции дальнего или ближнего боя, бой против физически сильного боксера - «нокаутера», бой против левши, против боксера - «темповика». Упражнения в вольных боях способствуют развитию навыков ведения боя с боксерами различной специализации. Перед вольным боем тренер дает каждому боксеру различные задания: боксеру высокого роста дается задание использовать преимущество длинных рук, боксеру низкого роста дается задание уходить от прямых ударов, теснить противника к канатам, навязывать ему ближний бой.

Основные виды ударов. Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника. Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься: а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса; б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу; в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу. Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Займите боевую стойку строго против зеркала. Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу-вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки. Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок. То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны. Прямой удар левой в голову с шагом вперёд. Прямой левой с шагом вперёд выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не даёт возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар. Находясь в боевой стойке, боксёр срывает левый кулак вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой. Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара. Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение. Прямой удар левой в голову с шагом назад. Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции. Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад. Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком. Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол. Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперёд и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках. Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперёд. Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол. Подтягивая правую ногу к левой, боксёр возвращает левую руку в исходное положение занимает стойку. Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад. С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Прямой удар правой в голову относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксёр обычно стремится вложить в него большую часть своего веса. Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов. Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка. Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара

вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок. Прямой правой в голову может наноситься с места, но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперёд, либо со скачком вперёд. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка. Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места. В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа. Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу. Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка. Прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар-выпад. Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним. Непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч. С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой. Происходит полный перенос веса тела на левую ногу. Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу. В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

Основные виды защиты. Основные виды защиты в боксе: 1) уходом; 2) подставкой; 3) отбивом; 4) уклоном; 5) нырком.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника. Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед. Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. К защите уходом следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед. Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные

части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику. Для защиты подставкой боксер может использовать ладонь (раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье. Подставкой можно защищаться на всех дистанциях. Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар. Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту. Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью, или предплечьем по кулаку или предплечью противника. Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов. Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз. При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево. При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево. Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

Защита нырком. Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносящей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: ударов снизу и боковых ударов.

## 14.2 Описание учебно-тренировочного процесса для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- совершенствование скоростно-силовой, технической подготовки спортсменов, формирование основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) подвижные и спортивные игры; 6) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Программный материал по СФП для тренировочного этапа:

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

Программный материал тренировочного этапа:

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий;

- обеспечение надёжности защит подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. быстрый переход от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;
- умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий

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, дифференцирование 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.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Этап углубленной спортивной специализации является базовым для выбора будущей направленности спортсмена, на котором боксеры овладевают техникой ближнего боя, дальнего боя, боя на средней дистанции.

Ведение ближнего боя является эффективным оружием боксера. К основным тактическим действиям ближнего боя относятся: ложные удары (финты), обманные действия (руками, туловищем) с целью раскрытия слабых мест соперника, развитие наступательных и оборонительных действий; использование ближнего боя для развития собственной атаки длинными сериями ударов в туловище и голову; ведение контратакующих действий в ближнем бою с целью утомить и ослабить сопротивление противника.

Техника боя на ближней дистанции имеет две основные разновидности: 1) техника боксера, стремящегося нанести сильный удар; 2) техника боксера, стремящегося нанести большое количество легких ударов.

Легкие слитные удары необходимо наносить часто и быстро. Поэтому для техники этих ударов характерен совсем не большой разворот туловища. Удары наносятся с помощью мышц плечевого пояса, плеча и предплечья. Сильные удары выполняются при активном участии мышц ног, туловища и плечевого пояса. Существует две основные боевые стойки – атакующая и контратакующая.

Атакующая стойка, группированная: ноги согнуты в коленях, почти вся ступня касается пола, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки согнуты в локтях и опущены вниз, слегка прижаты к туловищу. Боксеры, находясь в позиции, не касаются головами друг друга и не сковывают движений. Руки остаются свободными, и боксер может наносить удары и выполнять защиту. Тактически эту позицию применяют для того, чтобы захватить инициативу и первым нанести серии ударов в ближнем бою, опережая защиту противника.

Контратакующая стойка: туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед, ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны, вес тела перенесен на левую ногу. Находясь в контратакующей стойке, боксёры касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтях согнуты под острым углом, приподняты, локти прижаты к туловищу, мышцы тела не напряжены. Ноги в коленях несколько согнуты, почти вся ступня находится на полу. Такая позиция позволяет боксеру отдохнуть от проведения собственных атак и защищаться от активных действий противника. Пользуясь ею, боксер может выбрать подходящий момент для контратаки. При контратакующей стойке боксер борется за внутреннее положение рук в позиции противника. Это позволит наносить удары в туловище и в голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук или предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

Примерные упражнения в ударах на ближней дистанции: короткие легкие одиночные удары боковые и снизу без поворота, с помощью участия мышц плечевого пояса; короткие резкие одиночные удары боковые снизу (с резким поворотом туловища и плеч, не отрывая руки от туловища; удары снизу в туловище с поворотом; «рубящий» боковой удар правой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также лёгких ударов с резкими).

Примерные упражнения в технике защиты на ближней дистанции: защита подставками в сочетании с уклонами, защита блокированием, сочетание защиты подставками с защитой блокированием, «клинч» – сковывание противника, навязывающего ближний бой (для этого боксёр накладывает предплечья на локти и плечи противника и прижимается к нему выпрямленным туловищем, мешая наносить удары, затем вводит прямые руки снизу под руки противника и разводит их вперед-вверх и в стороны).

Примерные упражнения в технике атакующих и контратакующих действий на ближней дистанции. Атаки и контратаки подготавливаются с помощью маневрирования, ложных действий. Вход в ближнюю дистанцию осуществляется: во время собственной атаки, во время своей встречной или ответной контратаки. В бою боксёр попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя

на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Боксёр может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведётся с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов.

Выход из ближнего боя осуществляется: с помощью накладывания кистей рук на плечи противника и неожиданного выхода – шаг назад правой ногой, а для боксёра-левши – левой ногой; с помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага левой ногой влево; если противник стремится возобновить ближний бой, то, чтобы остановить его, боксер наносит встречные удары, с помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой, при этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение; с помощью прямых ударов левой в голову и шагом назад правой ногой; с помощью серий коротких прямых ударов правой в голову и шагом назад правой ногой.

Техника боя на дальней дистанции. Примерные упражнения в ударах на дальней дистанции: лёгкий прямой удар левой в голову (удар наносится без переноса веса тела на левую ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую, ногу); лёгкий прямой удар правой в голову (удар выполняется без значительного переноса веса тела на левую ногу, толчковая нога до конца удара – правая, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий прямой удар правой в голову (удар наносится как встречный при маневрировании боксера вперед или назад, мгновенно при появлении цели, в ударе участвуют мышцы ног, туловища, плечевого пояса, предплечья); прямые удары на отходах (удары выполняются при маневрировании вперед или назад); резкий боковой удар левой в голову со «скачком» (проводится при уклоне влево, переноса вес тела на левую ногу, затем с толчком левой ноги наносится удар левой, при этом одновременно левая нога выдвигается вперед, а правая ставится на ее место, вес тела в момент удара несколько смещается на правую ногу); двойной удар – лёгкий боковой удар левой со «скачком» и короткий, резкий прямой правой в голову (при проведении двойного удара, боковой левой может наноситься «подсечка», т.е. левая нога начинает двигаться вперед только после того, как ее место займет правая нога); резкий боковой удар левой в голову под шаг правой ноги (удар наносится после предварительного переноса веса тела на левую, толчковую ногу, в момент удара правая нога ставится вперёд-вправо); двойной удар – лёгкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперёд-влево.

Примерные упражнения в защитах на дальней дистанции: защита отклонами – назад, влево и вправо (без отходов); защита шагами – назад влево и вправо (без поворота туловища); защита шагами – назад, влево и вправо с поворотами туловища («сайд-степы»); защита в сочетании отклонов с шагами – назад, влево и вправо без поворота туловища; защита в сочетании отклонов с шагами – назад, влево и вправо с поворотом туловища (так называемые сайд-степы).

Примерные упражнения в технике атакующих действий: подготовка атаки – маневрированием, ложными действиями; атака одиночными, двойными, повторными и серийными ударами; защита от контратаки противника, во время собственной атаки (при подготовке атаки, в момент атаки и после нее).

Выход из боя, примерные упражнения в технике контратакующих действий: подготовка контратаки – маневрированием, ложными действиями; ответная контратака при защитах отходами, уклонами, подставками, контратака проводится одиночными, двойными и серийными ударами, развивается контратака как с продвижением вперед, так и назад; встречная контратака выполняется одиночными, двойными и серийными ударами.

Техника боя на средней дистанции также имеет два варианта. Это техника боксёров – «нокаутёров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук и техника боксёров – «темповиков», для которых характерна собранная стойка, серийные, автоматизированные и избирательные удары с большой частотой, удары не очень сильные, без резкого поворота туловища, слитный переход от ударов к защитам и обратно.

Примерные упражнения в ударах на средней дистанции: короткий резкий прямой удар правой рукой в голову наносится за счёт мощного поворота туловища, рука движется вместе с туловищем, и удар наносится в момент фронтального положения туловища; короткий резкий прямой удар правой рукой в голову при активном участии мышц ног и плечевого пояса («рубящий»); короткий легкий удар правой рукой в голову и туловище, с незначительным переносом веса тела на левую ногу; длинный резкий удар снизу левой в голову и туловище при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный резкий удар снизу правой в голову и туловища при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный легкий удар снизу левой рукой в голову и туловище; длинный легкий удар снизу правой рукой в голову и туловище; боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания лёгких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний лёгких ударов.

Примерные упражнения в технике в атакующих и контратакующих действиях: для подготовки атаки и контратаки применяются: маневрирование и ложные действия; вход в среднюю дистанцию осуществляется во время собственной атаки, во время атаки противника с помощью ответной контратаки, встречной контратаки; бой на средней дистанции ведется с помощью маневрирования на средней дистанции, защит, одиночных, двойных и серийных ударов; выход на средней дистанции применяется после успешной атаки или контратаки, после защиты от ударов противника.

#### 14.3 Описание учебно-тренировочного процесса для совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

На этапах обучения в группах ЭССМ и ЭВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

На данных этапах тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Современный спортсмен должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Тренеру нужно научить занимающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Чем выше уровень теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов.

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации.
3. Совершенствование различных вариантов ударов и защит от них.

Для роста мастерства спортсмена основную роль играет индивидуальная работа с ним. Для того, чтобы правильно решать задачу совершенствования отдельного боксёра, тренер должен постоянно наблюдать за ним, всесторонне оценивать его технику и тактику. Чтобы детально выяснить личные особенности, характеризующие каждого боксёра, необходимо применять условные, а также вольные бои. В тренировочных боях и в соревнованиях тренер, наблюдая за боксёром и выявляя личные особенности каждого, выясняет на какой дистанции боксёр действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применить свои приёмы, какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксёр, какие именно приемы удаются ему лучше других, какая боевая манера более свойственна данному боксёру, успешнее пользуется он атаками или контратаками, на дальней или же средней дистанциях, одиночными, двойными ударами или серией ударов, какими психологическими особенностями отличается боксер: активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя и т.д. Только с помощью анализа условных и вольных боёв, также боёв на соревнованиях (общей координации движений, уровня физической подготовленности, особенностей физических и психологических качеств и т.п.) тренер подробно

составляет для себя характеристики боксёров и изменяет направление, в котором ему следует работать над формированием или совершенствованием индивидуальной боевой манеры каждого боксёра. В соответствии с этим строится индивидуальный план обучения и тренировки боксёра. В ходе занятий может оказаться, что какие-то разделы программы будут усвоены быстрее, чем предполагалось, а на других придётся задержаться больше. Составленные тренером, на основе наблюдений, индивидуальные планы спортивной подготовки боксёров не являются неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксёров во время боя, тренер ставит перед ними новые задачи и полностью изменяет общее направление, работы с тем или другим боксёром. Таким образом, одна из задач тренеров на этом этапе подготовки боксёров состоит в том, чтобы на основе выявления их физических, психологических и технико-тактических особенностей определить конкретное направление совершенствования тренирующихся. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая её, тренер добивается от боксёра не только умения правильно повторять показанное, но и умения объяснить любую деталь совершенствуемого приёма. Вначале упражнения выполняются под наблюдением тренера и сопровождаются необходимыми разъяснениями и указаниями; позже, когда боксёр усвоит структуру движения, он может упражняться и самостоятельно. Боксёр должен многократно повторять совершенствуемое движение вначале в равномерном небыстром темпе, затем, ускоряя его, до максимальных быстрых движений, но, не напрягаясь при этом, наконец, в заданном или произвольно изменяемом темпе, изменять условия, в которых выполняется или с которыми сочетается прием. Упражнения следует повторять из занятия в занятие в течение длительного периода времени. Затем это же упражнение необходимо неоднократно применять (т.е. повторять) в изменяющихся условиях условного и вольного боев. Совершенствование техники проходит в определённой последовательности при постепенном увеличении трудности упражнений. Так, овладевая ударами, боксёр вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнёром. Затем условия постепенно усложняют. Сопротивление партнёра, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале партнёр применяет только защиту, затем он дополняет защитные действия контратаками. Наконец, боксёры упражняются в бою, в котором партнёр вначале оказывает (по заданию) боксёру слабое противодействие, а позже активное. Всё это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, умение своевременно выполнять их, умение избирать удобные моменты для удара и правильно рассчитывать дистанцию и время. Постепенно, от занятия к занятию, пользуясь такой последовательностью в упражнениях, боксёры переходят к применению изучаемых действий в вольном бою. Если же в усложнённых условиях движение искажается, становится неправильным или боксёр утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом. Для закрепления того или иного приёма применяют упражнение, в котором партнёр слабо сопротивляется, упражнения с более слабым партнёром, упражнения с постоянным (в определённые

периоды) партнёром в привычных условиях, упражнения с более сильным партнёром, упражнения со сменой партнёров (разнообразные условия). Построенный таким образом процесс совершенствования даёт положительные результаты. Главное внимание при первоначальном совершенствовании боксёров следует уделять передвижениям, ударам и защитам. Нужно научить боксёра наносить удары и защищаться, не напрягая те мышцы, которые не должны участвовать в работе, научить быстро переходить от одного характера работы к другому. Боксёр излишне напрягает мышцы в основном при нанесении ударов, особенно серий ударов. Это объясняется тем, что в ударе активно участвуют почти все группы мышц, а при нанесении серий ударов их необходимо быстро координировать. Излишне напрягаясь при нанесении ударов, боксёр, кроме того, «задерживает» дыхание, что приводит к быстрому утомлению. Излишнее напряжение неработающих мышц связано с неправильной координацией ударных движений, из-за неумения использовать инерцию поступательного и вращательного движения. На первом этапе совершенствования боксёров-разрядников следует давать общие (разнообразные) технические и тактические задания для всей группы и индивидуальные (ограниченные) задания каждому боксёру. Различный технический и тактический материал (общий для всей группы) должен быть широко использован в процессе совершенствования боксёра, поскольку частая смена заданий и их разнообразие делают занятия интересными, расширяют кругозор боксёров. Разнообразные комбинации, применяемые в бою, улучшают специфическую координацию движений спортсмена, вырабатывают правильную форму ударов, защит и их сочетаний, «обогащают» боксёра техническими и тактическими средствами. Однако несмотря на то, что обучаемым предлагают достаточно разнообразные технические и тактические приёмы, хорошо усваиваются лишь те приёмы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксёра. У спортсмена начинает формироваться определённая боевая манера. Как только у боксёра выявятся индивидуальные черты, общие задания необходимо сочетать с индивидуальными, направленными на выработку и совершенствование определённой, свойственной данному боксёру, боевой манеры. Выбор методики спортивного совершенствования должен быть подчинён индивидуальным особенностям боксёра, характеру его спортивного мастерства. На втором этапе совершенствования весь последовательно предлагаемый материал (индивидуальные задания) должен быть подчинён тактике, конкретно необходимой данному боксёру для победы.

Совершенствование тактики – это совершенствование тактических действий, тактики проведения приёма и тактики ведения боя. Совершенствование боксёров-разрядников проводится с помощью общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий каждому боксёру. Не все разнообразные технические и тактические приёмы, комбинации усваиваются боксёрами одинаково и не все приёмы применяются ими в условиях тренировочного и соревновательного боев. Однако разучивать и совершенствовать разнообразные комбинации необходимо. Это улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную форму ударов,

защит и их сочетаний, обогащает боксёра техническими и тактическими средствами. Выбор определённых средств даёт возможность боксёру совершенствоваться в избранных действиях. Действия и темп современного боя значительно увеличились, что требует от боксёра высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакций, восприятия и мышления. Технические действия и тактические приёмы эффективны лишь в том случае, если боксёр их проводит быстро. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения. Всё это вынуждает боксёра отрабатывать и шлифовать в процессе тренировки лишь определённые приёмы и действия, свойственные его индивидуальности, добиваясь их качественного исполнения. Совершенствование в тактике невозможно без одновременного развития быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции, боевого мышления, воли. Техника, тактика, физические и психологические качества должны быть взаимосвязаны. На этапе совершенствования мастерства некоторые боксёры, развив свои боевые качества и тактическое мышление (преимущественно боксёры контратакующей манеры ведения боя), несмотря на ограниченность средств техники, имеют возможность применять эти средства в поединке и побеждать за счёт тактического мастерства (компенсация техники качествами и развитым тактическим мышлением). Большинство же боксёров добиваются успеха, побеждая одних противников, однако, встречаясь с другими, они не могут их победить или одерживают победу в изнурительном бою. Это объясняется ограниченностью боевых действий, а, следовательно, и тактических возможностей. Только разносторонние боевые средства на всех трёх дистанциях дают возможность тактически правильно и разнообразно вести бой с любым противником. Поэтому дальнейшее индивидуализированное совершенствование тактики боксёра должно идти не только по пути совершенствования качественной стороны техники и тактики, которыми уже владеет боксёр, но и по пути совершенствования нового круга действий. Для искусной победы необходимо уметь преодолевать сопротивление различных противников на той или иной дистанции боя, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

#### Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка - процесс, направленный на развитие и совершенствование качеств спортсмена, необходимых ему для более эффективного проведения тренировочного процесса и успешного участия в соревнованиях.

Психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное

трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, уменью мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

На этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства продолжается работа по развитию мотивации к достижению результата. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, влияя на это желание, можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль.

Специальная психологическая подготовка. Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки; 2) психологическая настройка к бою с определенным противником; 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Психологическая настройка к бою с определенным противником. Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Психологическая подготовка боксера ко встрече с неизвестным противником сложнее. Здесь он может полагаться только на секундирование. Вопрос о специальной психологической настройке боксера к бою с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований. Бывали случаи, когда боксер, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти. Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребью встречается с ним. При этом боксер испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова. Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью боксера, которого «просто нельзя узнать на ринге». В подобном случае тренер должен открыть боксеру пути победы, убедить его в возможности успеха.

При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого боксера может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что боксер должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным. Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего боксера, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Психологическая подготовка боксера непосредственно перед выходом на ринг заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания.

Эта подготовка проходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает боксеру об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, боксер приобретает необходимую уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ринг в состоянии боевой готовности.

В ходе боя тренер подмечает достоинства и недостатки у обоих противников и в минутные перерывы боя дает боксеру советы. При этом тренер должен внушать боксеру уверенность.

При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего воспитанника для будущей борьбы в турнире. При неудачном исходе боя тренер должен успокоить боксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

#### Восстановительные средства и мероприятия

Тренировка и восстановление – это составляющие единого процесса подготовки спортсменов. Восстановление физической и психической работоспособности является важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические средства, психологические средства, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных дней и дней отдыха. Педагогические средства восстановления применяются в любом из периодов спортивной подготовки.

Психологические средства – создание положительного эмоционального фона тренировки, определение психической совместимости спортсменов, снятие эмоционального напряжения. Необходимые психологические средства восстановления спортсменов выбираются тренером индивидуально для каждого занимающегося. Особенно важна роль применения психологических средств восстановления в предсоревновательный, соревновательный периоды.

Гигиеническими средствами восстановления являются режим дня, труда, отдыха, учебных занятий, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю. Гигиенические средства восстановления применяются в любом из периодов спортивной подготовки.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, физические средства восстановления (массаж, самомассаж, физ. процедуры, бани). Данная группа восстановительных средств применяется в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей спортсменов.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе на всех этапах тренировочного процесса. Другие средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Если восстановление работоспособности происходит естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях

	физической культуры и спортом			физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила поведения и техника безопасности	15	сентябрь	Правила поведения и соблюдение дисциплины на учебно-тренировочных занятиях. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в	60/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные

	формировании личностных качеств			феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	30/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	Сентябрь-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	30/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/180	Сентябрь-май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/120	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	120/180	ноябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Требования техники безопасности во время занятий	60/120	Сентябрь	Правила поведения и соблюдение дисциплины на учебно-тренировочных занятиях. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

				<p>деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Бокс» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79.378 КГ», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее - «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее - «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

*Таблица №15*

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: "бокс"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1

4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	3

## Обеспечение спортивной экипировкой

(спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

Таблица № 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	единица измерения	количество изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные(10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные(12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские тренировочные(14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	штук	30

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: "бокс"											
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса(боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
7	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8	Обувь	пар	на	–	–	1	1	1	1	2	0,5

	спортивная		обучающе гося								
9	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающе гося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающе гося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающе гося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	на обучающе гося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1
17	Халат	штук	на обучающе гося	–	–	1	1	1	2	1	2
18	Шлем боксерский	штук	на обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на обучающе гося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

17.1.Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Согласно Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007года физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана направлять обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также тренеров-преподавателей в соответствии с заявками общероссийских спортивных федераций или организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и созданных Российской Федерацией, для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях.

При отправке организованных групп детей на тренировочные мероприятия, помимо локальных нормативных актов физкультурно-спортивной организации, необходимо руководствоваться следующими нормативными правовыми актами и документами:

- федеральным законом от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»;

- Постановление Правительства РФ от 23 сентября 2020 г. N 1527 "Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами"

С изменениями и дополнениями от 30 ноября 2022 г.

- постановлением Правительства Российской Федерации от 17.01.2007 № 20 «Об утверждении положения о сопровождении транспортных средств автомобилями Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации и военной автомобильной инспекции»; (с изменениями и дополнениями)

- постановлением Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 «О правилах дорожного движения»; Постановление Правительства РФ от 23.10.1993 N 1090 (ред. от 31.12.2020) "О Правилах дорожного движения" (вместе с "Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения") (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022)

- с 1 января 2017 года для осуществления организованной перевозки группы детей используется автобус, с года выпуска которого прошло не более 10 лет, который соответствует по назначению и конструкции техническим требованиям к перевозкам пассажиров, допущен в установленном порядке к участию в дорожном движении и оснащен в установленном порядке тахографом, а также аппаратурой спутниковой навигации ГЛОНАСС или ГЛОНАСС/GPS;

- в ночное время (с 23 часов до 6 часов) допускается организованная перевозка группы детей к железнодорожным вокзалам, аэропортам и от них, завершение организованной перевозки группы детей (доставка до конечного пункта назначения, определенного графиком движения, или до места ночлега) при незапланированном отклонении от графика движения (при задержке в пути), а также организованная перевозка группы детей, осуществляемая на основании правовых актов высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации.

При этом после 23 часов расстояние перевозки не должно превышать 100 километров;

- включение детей возрастом до 7 лет в группу детей для организованной перевозки автобусами при их нахождении в пути следования согласно графику движения, более 4 часов не допускается;

- при организованной перевозке группы детей в междугородном сообщении организованной транспортной колонной в течение более 12 часов согласно графику движения руководитель или должностное лицо, ответственное за обеспечение безопасности дорожного движения, организации, а при организованной перевозке группы детей по договору фрахтования - фрахтователь или фрахтовщик (по взаимной договоренности) обеспечивает сопровождение такой группы детей медицинским работником;

- при неблагоприятном изменении дорожных условий (ограничение движения, появление временных препятствий и др.) и (или) иных обстоятельствах, влекущих изменение времени отправления, руководитель или должностное лицо, ответственное за обеспечение безопасности дорожного движения, организации, а при организованной перевозке группы детей по договору фрахтования - фрахтователь или фрахтовщик (по взаимной договоренности) обеспечивает принятие мер по своевременному оповещению родителей (законных представителей) детей, сопровождающих, медицинского работника (при наличии медицинского сопровождения) и соответствующее подразделение Госавтоинспекции (при сопровождении автомобилем (автомобилями) подразделения Госавтоинспекции).

17.2.Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана осуществлять материально-техническое обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

17.3.Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана осуществлять медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля (2 раза в год), за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение государственного

(муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

*Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:*

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).;

*Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:*

С целью профессионального роста, непрерывностью профессионального развития и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели проходят дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, курсы повышения квалификации один раз в три года.

Все работники проходят обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследований), инструктажи по охране труда, технике безопасности, пожарной и антитеррористической безопасности.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет -ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по боксу

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Акопян, А. О. Бокс : программа / А. О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов и др.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - 2-е изд., стер. - Москва : Совет. спорт, 2007 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). .
2. Бакулев, С.Е. Индивидуально-типологическое прогнозирование результатов в боксе. /С.Е. Бакулев – СПб.: С-ПбГАФК им П.Ф. Лесгафта , 2000
3. Бойченко, С. Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... докт. пед. наук /С. Д. Бойченко. – Минск, 1993..
4. Галкин, П.Ю. Тактика ведения боя в боксе. /П.Ю. Галкин // Спорт и личность: материалы международной научно-практической конференции. - Челябинск/ - 2000.
5. Галочкин, П.В. Опыт работы по реализации принципа индивидуального подхода в подготовке боксеров и кикбоксеров высокой квалификации / П.В. Галочкин, В.Н. Клещев, В.В. Клещев // Рудиковские чтения: Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (2-5 июня 2009): Материалы научн. Конф. (Под общ. ред. Блеера А.Н., Родионова А.В., Непопалова В.Н; Рос.гос.ун-т физ.культуры, спорта и туризма. – М., 2009.
6. Гаськов, А. В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис... докт. пед. наук /А. В. Гаськов. – М., 1999.
7. Гаськов, А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров : дис. ... д-ра пед. наук / Гаськов А.В.; БГУ. - Улан-Удэ, 1999.
8. Гаськов, А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров : дис. ... д-ра пед. наук / Гаськов А.В.; БГУ. - Улан-Удэ, 1999.
9. Гаськов, А. В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров. /А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки : материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Избербаш, 2007.

10. Гожин, В. В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах : учеб.для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М. : Физкультура и Спорт, 2008.
11. Градополов, К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. /К.В. Градополов -М.: ФиС, 1951..
12. Градополов, К.В. Спортивное мастерство боксера: Лекция для слушателей факультета усовершенствования / К.В. Градополов. -М.: ГЦОЛИФК, 1978..
13. Дегтярев, И.П. Бокс / И.П. Дегтярев - М.: Физкультура и спорт, 1979.
14. Дегтярев, И.П. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / под ред. И.П. Дегтярева -М.: Физкультура и спорт , 1985
15. Денискин, В.В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе: дис... канд. пед.наук / В.В. Денискин // . - Красноярск, 2002.
16. Джероян, Г.О. Бокс: Совершенствование тактики боксеров I разряда и мастеров спорта: Лекция для студентов-заочников / Г.О. Джероян. -М., 1980.
17. Дорофеева, Г.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных тхэквондистов на основе технологии комплексной оценки уровня спортивной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. /Г.А. Дорофеева -Волгоград, 2013
18. Дрижика, А. Г. К проблеме оптимизации соревновательной деятельности путем подстройки ее ритмо-темповой структуры под индивидуальный нейродинамический ритм /А. Г. Дрижика, Л. Ф. Шевцова //Теория и практика физ. культуры. –1993.
19. Еганов, В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук. /В.А. Еганов - Челябинск, 2005.
20. Еганов, В.А. Методика организации тренировочных заданий связанных с проявлением координационных способностей направленных на повышение эффективности выполнения надежности, защитных действий в прикладных видах единоборств. /В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №7(77).
21. Загайнов, Р.М. О диагностике состояния уверенности боксера в своих силах перед боем. /Р.М. Загайнов //Научные работы молодых ученых ГДОИФК за 1969 г. Л. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1970

22. Игуменов, В. М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высокой квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 /В.М. Игуменов -М., 1992
23. Ильин, Е.П. Психология спорта. /Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2008. – Серия «Мастера психологии».
24. Ильин, Е.П. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: автореф. дис. канд. наук. /Е.П. Ильин -Л., 1976
25. Калашников, К.П. Формирование тактических умений применения ударов и бросков у курсантов образовательных организаций МВД России : дисс...к.п.н. /К.П. Калашников –М., 2018
26. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс...докт. пед. наук. /Е.В. Калмыков М.,1996
27. Клещев, В. В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге : дис. ... канд. пед. наук. /В.В. Клещев : -М., 2006
28. Костов, Ф. Ф. Психоэмоциональная устойчивость как фактор профилактики развития реактивной астении у спортсменов: дисс ...к.п.н. /Ф.Ф. Костов -СПб, 2020
29. Кривенцов, А. Интегральная подготовленность спортсмена как предмет системного исследования / Кривенцов А., Смирнов Ю. // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998.
30. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2010.
31. Максименко, И.Г. Контроль различных сторон подготовленности юных спортсменов в спортивных играх / Максименко И.Г., Рябикин С.В. // Физ. воспитание и спорт. тренировка. - 2018. - № 4 (26).
32. Марищук, В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. Институтов/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Серова Л.К. М. Просвещение, 1984
33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991.
34. Нестеровский, Д.И. Интегральная подготовка баскетболисток в учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. /Д.И. Нестеровский - М., 1992.

35. Никифоров, Ю.Б. Особенности формирования оптимального боевого состояния. /Ю.Б. Никифоров //Бокс. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт., 1985
36. Осколков, В. А. Координационная подготовка боксеров высокой квалификации /В. А. Осколков, В. А. Шишов //Совершенствование подготовки студентов в вузах физической культуры: Материалы V юбилейной межвуз. науч.-практ. конф., посвященной 20-летию института. – Чайковский: ЧГИФК, 2000.
37. Осколков, В.А. Основные направления совершенствования интегральной подготовки в боксе. /В.А. Осколков //Теория и практика физической культуры. №8 2010
38. Осколков, В.А. Результативность юных боксеров, перестраивающих свои технико-тактические действия в ходе поединка. /В.А. Осколков, И.П. Кшинин//Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 7 (65) – 2010
39. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. /В.Н. Платонов - М. : Физкультура и спорт, 1986.
40. Родионов А.П. Бокс как средство физического развития. /А.П. Родионов - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт» 1964.
41. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений :автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Таймазов В. А. - СПб., 1997.
42. Теория и методика физического воспитания: учебник для пед. институтов. /Под ред. Б.А. Ашмарина -М.: Просвещение 1990.
43. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" /[ Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.]. Москва : Советский спорт, 2010.
44. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. Москва : Советский спорт, 2006
45. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой : Подгот. в контакт. видах единоборств / Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. - М.: ИНСАН, 1999.
46. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования : учебник / В.И. Филимонов. - М. : ИНСАН, 2001.
47. Филимонов, В.И. Интегральная и индивидуальная подготовка боксеров. /В.И. Филимонов //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018 – Уфа С.

48. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера. /Н.А. Худадов –М.: ФиС, 1968
49. Худадов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: дисс...докт. пед. наук /Н.А. Худадов- М.: НИИФК,
50. Чешихина, В.В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования) : дис. ... д-ра пед. наук / Чешихина В.В.; РГАФК. - М., 1996.
51. Шатков, Г. И. Юный боксер /Г. И. Шатков, А. Г. Ширяев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
52. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней интегральной подготовки борцов: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. /Ю.А. Шахмурадов - М.: РГАФК, 1999.
53. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг/А. Г. Ширяев, В. С. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с. 28. Щитов, В. Бокс для начинающих /В. Щитов. – М: ФАИР-Пресс, 2001.
54. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. - СПб. :Шатон, 2002.
55. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов ВУЗ-ов. /А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов –М.: Академия, 2007
56. Ширяев, А.Г. О тактике соревновательной деятельности спортсмена /А.Г. Ширяев, С.Е. Бакулев, Е.М. Макаренко, А.И. Малетин, О.П. Кузьмин// Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Выпуск № 21 – 2006
57. Шулика, Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки : Учебное пособие для студентов ИФК. /Ю.А. Шулика – Краснодар, Краснодар. книжное изд., 1988.
58. Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б. Н. Шустин. – М. : РГАФК, 1995.

#### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ:

1. CD и DVD, флеш-носители с выступлениями (матчевые встречи, тренировочные и соревновательные игры), мастер-классами спортсменов сборных команд.
- 2.Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/>. (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>

