

Принято

на Тренерском совете

ГБПОУ МО «УОР № 3»

от «30» мая 2024 г. № 29

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ МО «УОР № 3»  
В.Е. Аратов  
«30» 05 2024 г.



## МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ  
(ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Бокс»

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – 3 года;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Разработчик:  
Инструктор-методист Зиборова О.Ю.

г. Химки, 2024 год

# СОДЕРЖАНИЕ

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.....3
2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы ..... 3

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....11
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....11
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....12
6. Годовой учебно-тренировочный план.....14
7. Календарный план воспитательной работы.....21
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....23
9. Планы инструкторской и судейской практики.....27
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных мероприятий.....32

## **III. Система контроля**

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....34
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....36
13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....36

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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....49
15. Учебно-тематический план.....97

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

16. Особенности осуществления СП по виду спорта бокс.....105

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

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....106
18. Кадровые условия реализации Программы.....109
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....110

## **I. Общие положения**

### **1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее—Программа) предназначена для ГБПОУ МО «УОР № 3» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 г. № 1055<sup>1</sup> (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### **2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы**

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 по боксу и предполагает решение следующих основных задач:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на гармоничное раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке боксеров;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71712).

- возрастание популярности занятий спортом и боксом, в частности.

Основная цель Программы на этапах спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических учебно-тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по боксу.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс (он же - олимпийский бокс) – это олимпийский контактный (личный) вид спорта (единоборство) как турнир одиночного выбывания, в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках, в соответствии с правилами соревнований по виду спорта “бокс” (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. № 1018). Сложно-координированный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками и получить от своего соперника как можно меньше таких ударов путем выполнения защит и передвижений в строгом соответствии с правилами. Официальные лица (руководители команд, тренеры, боксеры и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться вышеуказанными настоящими Правилами. Используются единые правила международной ассоциации любительского бокса - ИБА (IBA); ЕАБА (EUBC) - Европейская ассоциация любительского бокса.

Номер вида спорта «бокс» и спортивных дисциплин по боксу согласно всероссийскому реестру видов спорта:

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	025	000	8	6	1	1	Я		025	055	1	8	1	1	Д
Бокс	025	000	8	6	1	1	Я	весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
								весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
								весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
								весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
								весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
								весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
								весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
								весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
								весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л

								весовая категория 50 кг	025	009	1	6	1	1	С
								весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
								весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
								весовая категория 52 кг	025	011	1	8	1	1	С
								весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
								весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
								весовая категория 54 кг	025	012	1	6	1	1	Я
								весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
								весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
								весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
								весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
								весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
								весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
								весовая категория 63 кг	025	018	1	8	1	1	С
								весовая категория 63,5 кг	025	003	1	6	1	1	А
								весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
								весовая категория 64 кг	025	019	1	8	1	1	Я
								весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 66 кг	025	021	1	6	1	1	С
								весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л

								весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
								весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
								весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
								весовая категория 71 кг	025	017	1	6	1	1	А
								весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
								весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
								весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
								весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
								весовая категория 80 кг	025	029	1	6	1	1	Ф
								весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
								весовая категория 81 кг	025	031	1	8	1	1	Б
								весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
								весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
								весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
								весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
								весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А

								весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
								командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

Боксёр - спортсмен, систематически занимающийся боксом и активно выступающий в соревнованиях. С помощью систематических занятий боксом – спортом, трактуемым еще в древней Греции как «искусство самозащиты», - боксер получает разностороннее развитие, воспитывает волевые качества и совершенствует свое технико-тактическое мастерство, основанное на прочной защите.

Бой боксёров - поединок двух соперников в установленные правилами отрезки времени (раунды) или условно выбранные тренером временные отрезки с односторонними перерывами между ними для отдыха. По форме бой может быть наступательным построенным на атакующих действиях (боксер «работает первым номером»), и оборонительным, когда боксер строит тактику своих действий преимущественно на контратаках («работает вторым номером»). Бой может проходить на дальней, средней или ближней дистанциях. По своему назначению бой может быть соревновательным, тренировочным, учебным или условным, официальным или товарищеским. По своей продолжительности бой может делиться на отрезки времени, называемые раундами, с обязательным перерывом между ними в одну минуту. Продолжительность раундов, в зависимости от возраста и квалификации боксера, может быть от 1 до 3 минут.

Спарринг - отборочный поединок между кандидатами на место в команде для отборасильнейшего из них.

Спарринг-партнёр - боксер, подобранный для спарринга, условного или вольного боя для решения задач в совершенствовании тактико-технической подготовки обучаемых в обстановке, максимально приближенной к боевой.

Режим боксёра - рациональное чередование работы и отдыха, способствующее выработке определенного суточного стереотипа, который обеспечивает высокий уровень работоспособности и создает лучшие условия для его восстановления.

Тактика бокса - раздел теории и практики бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы на ринге с различными по манере боя соперника.

Техника бокса - комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя. Различают технику нападения и технику обороны. В технику нападения входят: стойки и перемещения, удары и контрудары; в технику обороны: стойки и перемещения, защиты против ударов.

Техническое мастерство - объем разнообразных специальных двигательных навыков, атакующих и защитных приемов и действий, освоенных боксером и эффективно применяемых им в соревновательном поединке.

Тренировочные нагрузки - определяют воздействие физических упражнений на организм спортсмена (далее т.н.). Боксер не может достичь высоких спортивных

результатов без постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Тренировочные нагрузки различаются по объему и интенсивности. Объем тренировочных нагрузок - суммарное количество выполняемых упражнений. Интенсивность - степень напряженности усилий боксера в период тренировки, степень «концентрации» нагрузки во времени.

Действие боксёра - движения спортсмена, состоящие из двух и более взаимосвязанных отдельных технических приемов, направленных на решение конкретной тактической задачи.

Ведение боя - претворение конкретного плана поединка на ринге. Непрерывно оценивая изменяющуюся обстановку, боксер, если это необходимо, частично или полностью меняет свой план боя. Качества, необходимые боксеру для успешного решения боевых задач: хитрость, острота боевого мышления, умение предугадывать действия соперника, высокий уровень физической подготовки и устойчивое моральное состояние.

Восстановительные мероприятия - средства и методы, обеспечивающие быстрейшее восстановление и повышение работоспособности боксера. Основными восстановительными мероприятиями являются рациональная тренировка и спортивный режим. Широко применяются вспомогательные восстановительные мероприятия и средства (педагогические, гигиенические, медицинские и психологические), которые за счет благоприятного воздействия на различные органы и системы организма ускоряют восстановительные процессы и стимулируют работоспособность. Педагогические средства включают в себя переключения на другие виды спорта (футбол, плавание и др.). Гигиенические средства - баня, массаж и др. Медицинские средства - стимулирующие препараты, витамины, и др. Психологические средства - аутотренинг, гипноз и др.

Врачебный контроль - основная форма обследования: первичные, повторные, дополнительные. Два раза в год боксеры проходят диспансеризацию, направленную на укрепление здоровья, длительное сохранение высокой спортивной работоспособности, профилактику ранних признаков нарушения здоровья, функционального состояния. Углубленные медицинские обследования осуществляются с привлечением специалистов и широким применением современных методов. Этапные комплексные обследования применяются для контроля за динамикой состояния здоровья и работоспособности боксера, оценки степени его тренированности и профилактики перетренировки. Текущие обследования проводятся в различные периоды подготовки, как экспресс-контроль, позволяющий получить данные о функциональном состоянии боксеров. Не ранее чем за три дня до соревнования боксеры проходят медицинское обследование с дополнительным исследованием и заключением специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога). В день начала соревнований и во время турнира перед каждым боем боксеры осматриваются врачом. В подготовке боксеров применяются

врачебно-педагогические наблюдения врача и тренера. Методика их проведения включает в себя: контроль за местами тренировок и соревнований, изучение воздействия тренировочных нагрузок на организм, оценки специальной тренированности боксера, определение оптимального времени для отдыха во время тренировок и соревнований.

Инвентарь боксёрский - специальное оборудование зала или тренировочной площадки, предназначенное для обучения боксера.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) - процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие спортсмена. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) - укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности вида спорта и на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. СФП позволяет спортсмену достигнуть необходимого уровня для соревновательного успеха.

Психологическая подготовка (далее - П.П.) - процесс формирования и совершенствования психических качеств и состояний боксера, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них. П.П. представляет собой систему психологических и педагогических воздействий, применяемых тренером с помощью психолога или врача-психогигиениста и психологических само воздействий, осуществляемых самим боксером. Успешность проведения П.П. зависит от взаимодействия тренера и спортсмена, который должен активно стремиться выполнять психологические установки тренера и в совершенстве овладеть приемами само воздействия, постоянно применять их во время тренировки и соревнований.

Силовая подготовка - силовое воспитание боксера осуществляется по двум направлениям. Первое - широкое использование общеразвивающих силовых упражнений. Второе - развитие силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество	Максимальное количество *
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	Не ограничивается

\*максимальная наполняемость (количество) обучающихся определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634, п.4.3

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

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, и выполнивших требования, необходимых для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации для этой возрастной группы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по боксу и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований по боксу согласно требованиям ФССП.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы рассчитывается на 52 недели в год (в таблице 2 указан объем по этапам подготовки).

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		
Количество часов в неделю	18	18	18	24	24

Общее количество часов в год	936	936	936	1248	1248
------------------------------	-----	-----	-----	------	------

\*продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут).

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	–	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
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 учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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.

ГБПОУ МО «УОР № 3» 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 и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		

Контрольные	2	2	2	2	2
Отборочные	2	2	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2

Контрольные соревнования: цель – определить уровень подготовленности обучающихся, оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования: цель – отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: цель – достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается на тренерском совете ГБПОУ МО «УОР № 3» ежегодно на 52 недели (с 01 августа по 31 июля).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут), включает в себя так же период самостоятельной подготовки и работе по индивидуальным планам, обеспечивая непрерывность (круглогодичность) учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Программа подготовки рассчитана для этапов: учебно-тренировочного этапа (УТЭ, этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе – 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-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса (при необходимости, на временной основе) объединять учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, отпуском, а

также в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства объединять группы и этапы при комплектовании учебно-тренировочных групп на спортивный сезон, учебно-тренировочный год. При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2-х спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по технике безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться 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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки, не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, и спортсмены должны быть отчислены по решению тренерского совета ГБПОУ МО «УОР № 3».

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

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Современный учебно-тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

В учебно-тренировочном процессе боксеров различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах				
		18	18	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)				
8	8	8	4	1		
1.	Общая физическая подготовка	160	160	160	150	150
2.	Специальная физическая подготовка	160	160	160	224	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	37	37	37	50	50
4.	Техническая подготовка	318	318	318	424	424
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	225	225	225	300	300
6.	Инструкторская и судейская Практики	18	18	18	50	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	18	18	50	50
Общее количество часов в год		936	936	936	1248	1248

Таблица №6

Годовой план-график распределения часов на учебно-тренировочную группу 3 года обучения ГБПОУ МО «УОР №3»

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы года													всего часов	в %
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Общая физическая подготовка	16	12	12	12	16	16	12	12	12	12	12	16	160	17%	
Специальная физическая подготовка	16	12	12	12	16	16	12	12	12	12	12	16	160	17%	
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	0	5	4	4	4	4	0	0	37	4%	
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	32	318	34%	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	18	18	18	20	18	18	20	18	21	18	18	20	225	24%	
Инструкторская и судейская Практики	3	3	3	0	0	0	3	3	3	0	0	0	18	2%	
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	0	0	0	3	3	3	0	0	0	18	2%	
Итого:	86	78	78	74	76	81	80	78	81	72	68	84	936	100%	

Таблица №7

## Годовой план-график распределения часов на учебно-тренировочную группу 4 года обучения ГБПОУ МО «УОР №3»

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы года													
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов	в %
Общая физическая подготовка	16	12	12	12	16	16	12	12	12	12	12	16	160	17%
Специальная физическая подготовка	16	12	12	12	16	16	12	12	12	12	12	16	160	17%
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	0	5	4	4	4	4	0	0	37	4%
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	32	318	34%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	18	18	18	20	18	18	20	18	21	18	18	20	225	24%
Инструкторская и судейская Практики	3	3	3	0	0	0	3	3	3	0	0	0	18	2%
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	0	0	0	3	3	3	0	0	0	18	2%
Итого:	86	78	78	74	76	81	80	78	81	72	68	84	936	100%

Таблица №8

## Годовой план-график распределения часов на учебно-тренировочную группу 5 года обучения ГБПОУ МО «УОР №3»

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы года													всего часов	в %
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Общая физическая подготовка	16	12	12	12	16	16	12	12	12	12	12	16	160	17%	
Специальная физическая подготовка	16	12	12	12	16	16	12	12	12	12	12	16	160	17%	
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	0	5	4	4	4	4	0	0	37	4%	
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	32	318	34%	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	18	18	18	20	18	18	20	18	21	18	18	20	225	24%	
Инструкторская и судейская Практики	3	3	3	0	0	0	3	3	3	0	0	0	18	2%	
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	0	0	0	3	3	3	0	0	0	18	2%	
Итого:	86	78	78	74	76	81	80	78	81	72	68	84	936	100%	

Таблица №9

## Годовой план-график распределения часов на группу совершенствования спортивного мастерства ГБПОУ МО «УОР №3»

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы года													всего часов	в %
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Общая физическая подготовка	15	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	15	150	12%	
Специальная физическая подготовка	20	20	20	18	18	18	18	18	18	18	18	20	224	18%	
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	50	4%	
Техническая подготовка	36	36	36	36	35	35	35	35	35	35	35	35	424	34%	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300	24%	
Инструкторская и судейская Практики	5	5	6	6	6	6	6	5	5	0	0	0	50	4%	
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	6	6	6	6	6	5	5	0	0	0	50	4%	
Итого:	111	108	110	108	107	107	107	105	105	95	90	95	1248	100%	

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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/стажёра спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - видеообзор, анализ выступления спортсменов и пересмотр поединков; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил соревнований в рамках технического оснащения;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - знание цифровых платформ в области ФКиС в школе; - д.р. учебно-спортивная и методическая работа деятельности школы.	В течение года
1.3.	Психология	- участие в психологических тестированиях, лекциях, беседах под руководством штатного психолога школы. - формирование умений к самоанализу деятельности и выявления ошибок выступления на соревнованиях	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

5.1	Основные приемы, обеспечивающие воспитание креативности на учебно-тренировочных занятиях, являются:	Использование взаимообучения, которое помогает решать, как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый обучающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В-третьих, оно способствует оптимизации обучения на занятиях. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех обучающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность обучающихся в процессе физического воспитания.	В течение года
5.2		Развитие креативности обучающихся способствует также воспитанию	В течение года

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, тренерско-преподавательского и иных специалистов, на постоянной основе, разработан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА
	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА

	средств», «Процедура допинг контроля		
	Родительское собрание «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге»	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Всероссийский антидопинговый диктант	1 раз в год (приурочен к Дню физкультурника)	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата (по желанию)
	Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМАС»	1 раз в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении; Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку и в разделе «Антидопинг» на сайте школы.

Терминология:

*Антидопинговая деятельность* - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг»

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается

лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет:	18 часов	сентябрь-май	
	Инструкторская практика	4 часа	сентябрь-ноябрь	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений. Технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	5 часа	сентябрь-ноябрь	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
	Инструкторская практика	5 часа	март- май	Занимающиеся обучаются вместо с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

	Судейская	4 часа	март- май	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протокола соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	50 часов	сентябрь-май	
	Инструкторская практика	11 часов	сентябрь-декабрь	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируя технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
	Судейская	11 часов	сентябрь-декабрь	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ринга на соревнованиях среди младших юношей.
	Инструкторская практика	9 часов	январь-март	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки

	Судейская	9 часов	январь-март	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Инструкторская практика	5 часов	апрель-май	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	5 часов	апрель-май	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функций главного судьи на соревнованиях младших групп.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	50 часов	сентябрь-май	
	Инструкторская практика	11 часов	сентябрь-декабрь	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируя технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

	Судейская	11 часов	сентябрь-декабрь	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
	Инструкторская практика	9 часов	январь-март	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	9 часов	январь-март	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Инструкторская практика	5 часов	апрель-май	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	5 часов	апрель-май	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функций главного судьи на соревнованиях младших групп.

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

Все этапы спортивной подготовки проходят углубленное медицинское обследование (далее - УМО) один раз в полгода при условии наличия заключения магнитно-резонансной томографии (далее - МРТ) головного мозга (срок действия два года).

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-Тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет	18 часов		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья
	Медико-биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа;
		18 часов		- баня и сауна
	Восстановительные средства		в течение года	Педагогические средства восстановления: - рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; - необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Психологические средства восстановления: - внушение, специальные дыхательные упражнения; - отвлекающие беседы.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного	50 часов		

мастерства	мастерства			
	Углубленное медицинское обследование	50 часов	2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа; - баня и сауна
	Восстановительные средства			Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Психологические средства восстановления: - вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	50 часов		
	Углубленное медицинское обследование	50 часов	2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа; - баня и сауна
	Восстановительные средства		в течение года	Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой;

				- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Психологические средства восстановления: - вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
--	--	--	--	--

### III. Система контроля

#### 11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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;
- изучить антидопинговые правила, получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» (до 13 лет) и/или курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА;
- 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; укрепление здоровья.

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;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА;
- 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 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;
- сохранение здоровья.

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;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА;
- 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБПОУ МО «УОР № 3», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

## 13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Организация проведения тестирования по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ГБПОУ МО «УОР № 3».

Тестирование проводится:

- один раз в конце учебного года или спортивного сезона во всех группах,
- на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год и согласно плану-графику;
- перенос сроков тестирования допускается по обоснованной причине (болезнь, травма, участие в соревнованиях) и с учетом решения Тренерского совета.

Для зачисления и перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки контрольные упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и технической подготовке оцениваются по системе «зачет/не зачет», учитывается наличие спортивных разрядов и званий, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Преимущество для зачисления и перевода в группы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки имеют обучающиеся:

- показавшие лучший результат по общей подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке;
- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта «бокс»;

- антропометрические данные;
- наличие спортивного разряда;
- члены сборных команд Московской области, России;
- по рекомендации Тренерского совета.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 3 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»*

Таблица № 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 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	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество 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 3 x 10 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 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество 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 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет</b>				
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 более	
			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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 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 10 x 10 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"		

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»*

Таблица № 15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	14
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,6
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет</b>				
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 более	
			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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 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	

			-	18
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			31	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 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	
			28	25
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			250	245
5. Уровень спортивной квалификации				
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"		

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 5 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»*

Таблица № 16

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155

1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			28	20
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.35	11.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	16
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+12
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,4	8,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	170
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			38	26
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	15
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	4
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
3.7.	Челночный бег 3 x 10 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	
			-	17.40
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.10	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	18
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			31	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	27,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	28
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			250	245
5. Уровень спортивной квалификации				
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"		

*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 «бюкс»*

Таблица № 17

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
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 3 x 10 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 3 x 10 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 3 x 10 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	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10 x 10 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
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»*

Таблица №18

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
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 3 x 10 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	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
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 3 x 10 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</b>				
3.1.	Челночный бег 10 x 10 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

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

Одним из важнейших вопросов построения планомерной спортивной подготовки обучающихся является разделение годового цикла учебно-тренировочного процесса на три основных периода: подготовительный, соревновательный и восстановительный. В каждом из периодов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

Подготовительный период.

Задачей периода является заложение функциональной базы, необходимой для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к соревновательной деятельности, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, осуществление тактической и психологической подготовок.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности обучающихся, увеличение основных функциональных систем организма, разносторонняя техническая подготовка.

Задачей специально-подготовительного этапа – обеспечить высокую готовность к эффективной соревновательной деятельности.

Соревновательный период.

Основные задачи этого периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, совершенствования технико-

тактического мастерства, повышения уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые бои являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности спортсмена, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Восстановительный период.

Основными задачами восстановительного периода являются активный отдых, поддержание на определенном уровне тренированности, восстановление физических и психических качеств.

При правильном построении восстановительного периода, его оптимальной продолжительности, объема и содержания тренировочной работы обучающийся не только восстанавливает полностью силы, но и выходит на более высокий уровень подготовленности.

Длительность каждого периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в котором планируется участие спортсмена.

#### Общая структура учебно-тренировочных занятий

Одной из основных форм обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и закономерностями учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель данной части – это организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятия. Основным элементом этой части занятия является разминка – выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных систем организма обучающихся, а также «психическая настройка», обеспечивающая оптимальное возбуждение, сосредоточенность, концентрацию внимания, обострения ощущений, в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и др. построении основной части руководствуются следующими задачами: развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствование и развитие выносливости. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит

волнообразный характер с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, создать условия для эффективного протекания восстановительных процессов. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

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

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером—преподавателем в соответствии с нормативами федерального стандарта по олимпийскому виду спорта бокс в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта бокс в УОР по мере необходимости могут вноситься дополнения.

#### Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

используются следующие виды планирования учебно- тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по учебно- тренировочным мероприятиям (сборы), участию в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Общая физическая подготовка (далее ОФП).

ОФП на всех этапах учебно-тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

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 отягощением, 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.

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, перешагивания, выкруты);
- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной;
- с отягощением: прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гириями.

## Программный материал на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

- упражнения на снарядах;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с набивными мячами; Упражнения с отягощением:
- имитация боксерской техники.

Программный материал:

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. Защита сближением;
9. Простые атаки контратаки. Повторные атаки;
10. Сложные атаки;
11. Вольные бои и спарринги;
12. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксера данного 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, предугадывания их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;

- умения определить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

Совершенствование тактических действий.

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

Учебно-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.

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 небольшой 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 о 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 соперника.

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, боксеры 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 голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук и предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

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 рукой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также легких ударов с резкими).

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

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 боксер попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Боксер может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведется с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов.

Техника боя на дальней дистанции. Упражнения в ударах на дальней дистанции: легкий 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 ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую ногу); легкий 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 — легкий 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 вперед-вправо); двойной удар —

легкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперед-влево.

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, 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 боксеров — «нокаутеров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук и техника боксеров «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.

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 легкий удар снизу левой рукой в голову и туловище; рпнпнп'н легкий удар снизу правой рукой в голову и туловище; боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания легких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний легких ударов.

Упражнения в технике 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.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от ударов

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Теоретическая подготовка.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для занимающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания теоретических сведений по виду спорта «бокс» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Психологическая подготовка и воспитательный процесс

Психологическую подготовку и воспитательный процесс спортсмена осуществляет, главным образом, тренер-преподаватель. Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

- развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий боксом;
- осуществление психологической подготовкой в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психических черт характера;
- выработка эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером-преподавателем, родителями;

- развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

- обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности

- обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

- обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства;

овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

- интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать, как можно более высокие спортивные результаты;

- знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать

приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

- интеллектуально-познавательная;
- гражданско-патриотическая;
- психолого-коммуникативная;
- творческая;
- спортивно-соревновательная.

Содержание:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- соревнования, организационно-массовые мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия, походы.

Формы и методы:

- творческое использование средств тренировки и воспитания;
- индивидуальный подход;
- активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Программный материал на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

- упражнения с кувалдой;
- упражнения с отягощением:
- упражнения на снарядах;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- упражнения с теннисными мячами;
- имитация боксерской техники.

Программный материал:

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 контратаки. Повторные атаки;
11. Сложные атаки;
12. Условные бои;
13. Вольные бои и спарринги;
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксера учебно-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, предугадывания их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;

- умения определить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защитные 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 боксером-левшой.

Учебно-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.

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.

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 о 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 соперника.

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, боксеры 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 голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук и предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

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 рукой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также легких ударов с резкими).

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

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 боксер попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Боксер может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведется с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов. Техника боя на дальней дистанции. Упражнения в ударах на дальней дистанции: легкий 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 ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую ногу); легкий 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, перенося 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 — легкий 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 вперед-вправо); двойной удар — легкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперед-влево.

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 поворотом 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).

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 Выход из боя, 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 боксеров — «нокаутеров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук и техника боксеров «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.

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 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 легких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний легких ударов.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Теоретическая подготовка.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для занимающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания теоретических сведений по виду спорта «бокс» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Психологическая подготовка и воспитательный процесс

Психологическую подготовку и воспитательный процесс спортсмена осуществляет, главным образом, тренер-преподаватель. Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы

отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

- развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий боксом;
- осуществление психологической подготовкой в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психических черт характера;
- выработка эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером-преподавателем, родителями;

- развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

- обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования
- обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

- обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства;

овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

- знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

- интеллектуально-познавательная;
- гражданско-патриотическая;
- психолого-коммуникативная;
- творческая;
- физкультурно-оздоровительная;
- спортивно-соревновательная.

Содержание:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- соревнования, организационно-массовые мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия, походы.

Формы и методы:

- творческое использование средств тренировки и воспитания;
- индивидуальный подход;
- активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

## Программный материал на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

- упражнения на снарядах;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с набивными мячами; Упражнения с отягощением;
- имитация боксерской техники.

### Программный материал:

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. Защита сближением;
9. Простые атаки контратаки. Повторные атаки;
10. Сложные атаки;
11. Вольные бои и спарринги;
12. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксера данного 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, предугадывания их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;

- умения определить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

Совершенствование тактических действий.

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

Учебно-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.

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 небольшой 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 о 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 соперника.

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, боксеры 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 голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук и предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

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 рукой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также легких ударов с резкими).

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

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 боксер попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Боксер может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведется с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов.

Техника боя на дальней дистанции. Упражнения в ударах на дальней дистанции: легкий 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 ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую ногу); легкий 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, перенося 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 — легкий 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 вперед-вправо); двойной удар — легкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперед-влево.

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, 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 боксеров — «нокаутеров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук и техника боксеров «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.

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 легкий удар снизу левой рукой в голову и туловище; рпнпы'н легкий удар снизу правой рукой в голову и туловище; боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания легких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний легких ударов.

Упражнения в технике 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.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от ударов

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Теоретическая подготовка.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для занимающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания теоретических сведений по виду спорта «бокс» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Психологическая подготовка и воспитательный процесс

Психологическую подготовку и воспитательный процесс спортсмена осуществляет, главным образом, тренер-преподаватель. Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

- развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий боксом;
  - осуществление психологической подготовкой в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
  - формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психических черт характера;
  - выработка эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером-преподавателем, родителями;

- развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

- обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности
- обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

- обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства;
- овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

- интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать, как можно более высокие спортивные результаты;
- знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

- интеллектуально-познавательная;
- гражданско-патриотическая;
- психолого-коммуникативная;
- творческая;
- спортивно-соревновательная.

Содержание:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- соревнования, организационно-массовые мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия, походы.

Формы и методы:

- творческое использование средств тренировки и воспитания;
- индивидуальный подход;
- активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапов спортивного совершенствования

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

ОФП на всех этапах учебно-тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: 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 отягощением, 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, топкание набивного мяча из различных положений и т.д.

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, перешагивания, выкруты);

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

с отягощением: прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гириями.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба,

плавание.

Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол.

Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты.

Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

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

На этапе ССМ большей мере начинает преобладать учебно- тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении завязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и

оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений: - для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

- для совершенствования в бьтстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов. Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например,:

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову. 1. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт.

Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

2. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

3. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах. Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защите от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

1. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

2. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

3. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту ТtЛОНОМ.

4. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой- стопинги, остамавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции.

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход

с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

1. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нанимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

2. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Поэтому боксер применяет маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: принимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

3. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапов высшего спортивного мастерства

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

ОФП на всех этапах учебно-тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

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 отягощением, 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, топкание набивного мяча из различных положений и т.д.

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, перешагивания, выкруты);

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

с отягощением: прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гириями.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание.

Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол, волейбол,

СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты.

Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

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

На этапе ССМ большей мере начинает преобладать учебно- тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении завязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений: - для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

- для совершенствования в бьтстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов. Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку

боковым правой в голову.

Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например:

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт.

Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

2. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

3. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой.

Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

1. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

2. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

3. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную

контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту

4. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой- стопинги, остамавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции.

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими

атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

1. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нанимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

2. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: принимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

3. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях

Таблица №19

№	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические
п/п			указания
1.	<b>РАЗМИНКА:</b>	1 час	
1.1.	Разминка на месте	5 мин.	Спина прямая;
1.2.	Разминка в движении	5 мин.	С полной амплитудой;
1.3.	Бег (вкл.на месте):		Отталкивание стопой с пятки на
1.4.	- обычный	5 мин.	носок;
	- в различных направлениях;	5 мин.	
	- упражнения на восстановление дыхания;	5 мин.	
	Отжимание от пола		
1.5.	Упражнение на пресс	10 мин.	Спина прямая.
1.6.	Поднимание ног из упора лёжа	10 мин.	
1.7	Прыжки на скакалке;	10 мин.	Без рывков.
1.8		5 мин.	Работа с ускорением, концовка каждой минуты 15 сек.
	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>		
2.		1 час	
2.1	Упражнение «Бой с тенью»	25 мин.	Держать равномерный темп; руки не опускать
2.2	Упражнение на координацию (с теннисными мячами)	10 мин.	Спина прямая;
2.3	Прыжки с ускорением на скакалке		
2.4	Дыхательная гимнастика	10 мин.	Следить за движением ног; Нарастивать темп движений;
2.5	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>	10 мин.	На вдохе поднимаем руки, на выдохе опускаем;
3.	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	1 ЧАС	Спина прямая
3.1		12 мин.	Удары в одну точку;
3.2	Отдых.		Подбирать руки; Движения на носках;
3.3	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	2 мин.	
3.4	Отдых.	15 мин.	Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, «вставлять» бедро.
3.5	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	2 мин.	
3.6	Отдых.	10 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак, «вставлять» бедро.
3.7	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	1 мин.	
3.8	Упражнение на восстановление дыхания	3 мин.	Двигаться, бить, «подбирать» ногу.

Примерный план индивидуальной (самостоятельной) спортивной подготовки обучающегося группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Продолжительность занятия: 240 минут Дозировка: ежедневно

Инвентарь: Турник (при наличии), бинты, скакалки, утяжелители (гантели) (при наличии)

Используемые методы обучения: методы совершенствования знаний и способностей; метод контроля и самоконтроля; метод организации деятельности.

Задачи занятия:

1. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
2. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.
4. Совершенствование технической подготовки.

Примерный план индивидуальной (самостоятельной) спортивной подготовки обучающегося группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Продолжительность занятия: 270 минут Дозировка: ежедневно

Инвентарь: Турник (при наличии), бинты, скакалки, утяжелители (гантели) (при наличии)

Используемые методы обучения: теория и методика формирования у боксёра системы знаний, умений и навыков, развитие его физических качеств.

Задачи занятия

Совершенствование технической подготовки

Расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля;

Совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов;

Устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

Совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений.

Таблица №20

№ п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	УТРЕННЯЯ ЧАСТЬ:	1,20 час	
1.1	Разминка на месте	5 мин.	Спина прямая;
1.2.	Разминка в движении	5 мин.	С полной амплитудой;
1.3.	Бег:		Отталкивание стопой с пятки на носок;
1.4.	- обычный	5 мин.	
	- в различных направлениях;	5 мин.	
1.5.	Подтягивание на перекладине классическим хватом (при наличии) или отжимание от пола	10 мин.	
	Упражнение на пресс	10 мин.	Без рывков и раскачиваний
1.6.	Отжимание от пола	10 мин.	На вдохе;
1.7	Прыжки на скакалке;	7 мин.	
1.8		10 мин.	Из упора лёжа, спину держать ровно
	ДНЕВНАЯ ЧАСТЬ:		
2.	Разминка на месте	1 час	Держать равномерный темп;
2.1	Упражнение «Бой с тенью»	10 мин.	
2.2	Упражнение на координацию (с теннисными мячами)	25 мин.	Спина прямая;
2.3	Прыжки с ускорением на скакалке	5 р. по 3 м.	Держать стойку; Правую руку не опускать, работа с ускорением по время концовки раундов
2.4	Дыхательная гимнастика	10 мин.	Следить за движением ног;
2.5	ВЕЧЕРНЯЯ ЧАСТЬ:	10 мин.	Наращивать темп движений;
3.	Разминка на месте		На вдохе поднимаем руки, на выдохе опускаем;
3.1	Отработка серийных ударов в голову,	1,20 ЧАС	Спина прямая
		5 минут	
3.2	выманивание соперника, раздергивание.		Работа на челноке;
	Отдых.	10 мин.	Движения на носках;
3.3	Отработка боковых ударов и левого джеба		Заканчивать удары левым или правым боковым.
3.4	Отдых.	3мин.	Работа на челноке;
	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	12 мин.	Движения на носках;
3.5			После атаки, смещение влево или вправо от соперника.
3.6	Отдых.	3 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак
	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	12 мин.	
3.7		3 мин.	Двигаться, бить, подбирать ногу.
3.8	Отжимание в упоре лёжа		
	Водные процедуры (на дому), контрастный	10 мин.	Из упора лёжа, спину держать ровно

	душ		
3.4	Отдых.	15 мин.	
3.5	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.	Работа на челноке; Движения на носках; После атаки, смещение в лево или вправо от соперника.
3.6	Отдых.	12 мин.	
3.7	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак
3.8	Отжимание в упоре лёжа	10 мин.	Двигаться, бить, подбирать ногу.
3.9	Работа с отягощением (при наличии) Бой с тенью, одной рукой	10 минут	
3.10	Заключительная гимнастика, растяжка, пресс	100 р. 2х 5 мин. 5 мин.	Из упора лёжа, спину держать ровно Поочередно левой и правой рукой Без резких движений, упражнение на растяжку

Примерные программы построения тренировочных занятий  
(содержание тренировок боксёра)  
(1 раздел обучения)

Таблица №21

№ п/п	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
1.	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Слитные шаги вправо-влево по кругу														

5.	Изучение боевой стойки	+	+															
6.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строго)		+	+	+	+	+	+	+									
7.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
8.	Защита подставкой правой ладони			+	+						+			+	+			
9.	Защита подставкой левого плеча					+	+			+				+	+			
10.	Защита шагом назад							+	+				+	+	+			
11.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+									+	+
13.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову															+	+	+
16.	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III.	Контрольные упражнения																	
IV.	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

№ п/п	Учебный материал	№ уроков																
		15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																	
1.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову	+	+	+	+													
2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+			
3.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+							+	
4.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+				+	
5.	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+										
6.	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову						+	+	+	+								
7.	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+					
8.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову													+	+	+	+	

Материал повторения																	
1.	Совершенствования боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Совершенствования передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+					+	+			+	+
5.	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6.	Упражнения для совершенствования	+	+														
7.	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+														
8.	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+													
III.	Подвижные и спортивные игры	В начале или конце каждого урока															

(II раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
<i>Новый материал</i>																	
1.	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+														
2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+											
3.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Упражнения на совершенствования уклонов									+	+	+	+	+	+	+	
5.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов																
6.	Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+												
7.	Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+										







5.	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову						+	+	-+
6.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+
7.	Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	
8.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах								
<i>Материал повторения</i>									
1.	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
2.	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+
III.	Подвижные и спортивные игры		+			+			+

№ и/и	Учебный материал	№ уроков						
		24	25	26	27	28	29	30
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения							
<i>Новый материал</i>								
1.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+					
2.	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+				
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+				
4.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище			+	+			
<i>Материал повторения</i>								
1.	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову					+	+	
2.	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову							+
3.	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову					+	+	



2.	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+			
3.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+			+	+			+		+		+
4.	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+	
5.	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III.	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+				+	+	+	+	+			+	
IV.	Вольные бои													+			+	
V.	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+						+			+	

№ п/п	Учебный материал	№ уроков															
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
<i>Новый материал</i>																	
1.	Упражнения для разучивания двойного удара снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Материал повторения</i>																	
1.	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них	+	+	+	+	+		+	+								
3.	Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита уклонами							+	+							+	+

4.	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Условные тренировочные бои				+			+		+			+	+	+	+	+
IV.	Вольные бои			+				+						+			
V.	Подвижные спортивные игры			+													+
VI.	Упражнения ОФП и СФП		+				+	+		+			+		+		+

### Примерный план дистанционных тренировочных занятий

Таблица №22

<i>1 день</i>	<i>2 день</i>	<i>3 день</i>	<i>4 день</i>	<i>5 день</i>
7:00- Утр. Раб.  10:30- К/Л 3x2м, ССР (отягощения)  17:00- БС + ускорения 4x3	7:00- Утр. Раб.  10:30- Работа со снарядами (гриф, блины, гири)  17:00- ОФП (ОРУ) (улица), брусья, турник	7:00- Утр. Раб  10:30- тренажерный зал  17:00- ВМ, БС, гимнастика	7:00- Утр. Раб  10:30- СТТМ, Спурт, ССР 4x3м  17:00 прогулка, ВМ, гимнастика	7:00- Утр. Раб  10:30- МБ 10x2м,  17:00- Кросс 3 км. (спуск/подъем)
<i>6 день</i>	<i>7 день</i>	<i>8 день</i>	<i>9 день</i>	<i>10 день</i>
7:00- Утр. Раб.  10:00- СТТМ 6x3м (БС)  17:00- Кросс 5 км ВМ, гимнастика	<b>ВЫХОДНОЙ</b>  (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб  10:00-СТТМ 8x2м (БС зеркало)  17:00- ОФП (ОРУ) (улица), брусья, турник	7:00- Утр. Раб  10:00- МБ 10x2м, К/Л 3x2м  17:00- Работа на снарядах 10x3м	7:00- Утр. Раб  10:00- СТТМ, ССР 4x3м  17:00 Кросс 7 км ВМ, гимнастика
<i>11 день</i>	<i>12 день</i>	<i>13 день</i>	<i>14 день</i>	<i>15 день</i>
7:00- Утр. Раб  бассейн/или водные процедуры  ВМ	7:00- Утр. Раб.  10:00- Работа с отягощениями (гриф, утяжелители)  17:00- Работа на снарядах 12x3м	7:00- Утр. Раб  бассейн/или водные процедуры  ВМ	<b>ВЫХОДНОЙ</b>  (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб  10:00- МБ 10x2м, К/Л 3x2м  17:00- Работа на снарядах 10x3м
<i>16 день</i>	<i>17 день</i>	<i>18 день</i>	<i>19 день</i>	<i>20 день</i>

7:00- Утр. Раб 10:00-СТТМ 10х2м, (БС) 17:00- Силовая подготовка (тренажёрный зал)	7:00- Утр. Раб 10:00- СТТМ, Спурт, ССР 4х3м 17:00 Кросс 3 км (норматив), ВМ, гимнастика	7:00- Утр. Раб 10:00- СТТМ, ССР 4х3м 17:00- Скакалка 10м., отработка комбинаций (Ш.Б.)	7:00- Утр. Раб 10:00- К/Л 3х2м, ССР (отягощения) 17:00- Работа на снарядах 8х3м + ускорения	7:00- Утр. Раб 10:00- БАНЯ 17:00-Гимнастика, прогулка
<i>21 день</i>	<i>22 день</i>	<i>23 день</i>	<i>24 день</i>	<i>25 день</i>
<b>ВЫХОДНОЙ</b>  (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб 10:00- МБ 10х2м, К/Л 3х2м 17:00- Работа на снарядах 10х3м	7:00- Утр. Раб. 10:30- СТТМ 8х2м (БС зеркало) 17:00- Силовая подготовка (тренажёрный зал)	7:00- Утр. Раб 10:00-СТТМ 8х2м (БС зеркало)  17:00- ОФП (ОРУ) (улица), брусья, турник	7:00- Утр. Раб 11:00- Кросс 12 км 17:00- прогулка, ВМ
<i>26 день</i>	<i>27 день</i>	<i>28 день</i>	<i>29 день</i>	<i>30 день</i>
7:00- Утр. Раб 10:00- СТТМ, Спурт, ССР 4х3м 17:00 ВМ, гимнастика	7:00- Утр. Раб 10:00-СТТМ 10х2м, (БС) 17:00- Работа на снарядах 4х3м	<b>ВЫХОДНОЙ</b>  (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб. 10:00- Работа с отягощениями (гантели, гриф) 17:00- Работа на снарядах 6х3м	7:00- Утр. Раб 10:00- К/Л 3х2м, ССР (отягощения) 17:00- Работа на снарядах 8х3м + ускорения

Расшифровка терминов:

СТТМ -совершенствование технико-тактического мастерства;

3х2, 4х3 и т.п. – три раунда по две минуты/четыре раунда по три минуты;Снар. - работа на снарядах;

Утр.Раб. - утренняя работа;Ш.Б- школа бокса;

ВМ- восстановительные мероприятия;В.Б - вольные бои;

УВБ- условно-вольные бои;ТБ- техника безопасности; Спурт – ускорения;

ОФП- общая физическая подготовка;

ИН. РАБ.Л. или РАБ.Л. - индивидуальная работа на лапах; МБ- набивной мяч (медицинбол);

К/Л- координационная лестница;ССР- скоростно-силовая работа; БС- бой с тенью;

ОРУ- общие развивающие упражнения.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №23

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной			

	подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
				движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

Этап высшего спортивного мастерства	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 деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<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</p>
			<p>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. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»**

«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 37 программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. При проведении учебно-тренировочных занятий с 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». Порядок приема, зачисления, отчисления, перевода и т.п. осуществляется на основании локальных нормативных документов ГБПОУ МО «Училище «Техникум» олимпийского резерва №3 г. Химки»

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

### **17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 24

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 x 1 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 "досянг" (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №25

N 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 №26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное
---

ПОЛЬЗОВАНИЕ											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	-
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 спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протекторнагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 18. Кадровые условия реализации Программы

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 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).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Литература:

1. Антилов А.А. Современный бокс. Ростов н/Д: “Феникс”, 2003.-640 с.
2. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации// Теория и практика Ф.К.-1980.- №1.- с.31-33.
3. Бахрах И.И., Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами// Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). - М.: Медицина, 1993.- Гл. 9.-с. 195-214.
4. Бокс: учебное пособие для тренеров/ Под. Ред. К.В. Градополова/. -М.: ФиС, 1963.-287 с.
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин- М.: “Терра Спорт”, 1998.- 232.
6. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в

- специализированном питании спортсменов. М.: СпортАкадемПресс, 2001.-80 с.
7. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.- 272 с.
  8. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксёров тяжёлых весовых категорий// Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1963.- с. 146
  9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988.- 288 с.
  10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёров. М.: ФиС, 1971.
  11. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Общая физическая подготовка боксёра высшей квалификации// В сб. "Друзья встречаются на ринге". - М.: ФиС, 1972.- с. 101.
  12. Кулиненко О.С. Фармакология спорта. М.: 2000.
  13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.-543 с.
  14. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.- 318 с.
  15. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксёров в спорте высших достижений. Авто-реф. Дисс.докт. пед наук.- СПб: 1997.- 46 с.
  16. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс- благородное искусство самозащиты (сборник). - М.: ФАИР- Пресс, 2005.-512 с.
  17. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации. - М.: МЭЙ, 1995. – 72 с.
  18. Щитов В.К. Бокс для начинающих. М.: "ФАИР-Пресс", 2001.-448 с.
  19. "Бокс. Теория и методика", изд. "Советский спорт", 2009 г., Шулика Ю.А., Лавров А.А., Ахметов С.М., Таймазов В.А.
  20. "Психологическая подготовка", Москва, изд. "ФиС" 1968 г., Худадов Н.А.
  21. "Современная система подготовки", Москва, изд. "Инсан", 2009 г., Филимонов В.И.
  22. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова.-Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767, (1) с.: ил.
  23. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акоюн и др. - 5-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2012.- 72с.
  24. Чермит К.Д. Симметрия - асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
  25. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11 -13 лет с учетом «соматической зрелости»: Дисс канд. пед.наук / Г.П. Шиянов. - Краснодар. 1998.

26. Минспорт РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>:
27. Всероссийский реестр видов спорта. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-por/>
28. Единая всероссийская спортивная классификация <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>
29. Правила вида спорта бокс <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576/>
30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Минспорта РФ от 22 ноября 2022 года № 1055) <http://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/>