

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ

имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы,
фамилия)

10 декабря 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 2-3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2- 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

г. Талица, 2022

Содержание

I.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	20
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	21
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	28
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	63
4.3.	Учебно-тематический план	69
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	81
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	81
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	86
VII.	Перечень информационного обеспечения	87
7.1.	Список литературных источников	87
7.2.	Перечень аудиовизуальных средств	87
7.3.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	88
	Приложение №1	89

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**бокс**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «бокс»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «**бокс**», утвержденным приказом Минспорта России от **22.11.2022 № 1055** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку и другие.);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа многолетней подготовки осуществляется по отдельным этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Спортивная подготовка боксёров подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

- связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая практика и др.);
- не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (теоретическая подготовка, медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль и др.).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, в составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных организационных средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе боксеров на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки боксеров, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки, как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения).
- двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств боксёров).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

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 отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания.

2.2.Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

2.3.Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ 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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

– спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Контрольные	-	-	-	3	2	2
Отборочные	-	-	-	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях((%)	-	-	2-4	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется организацией на спортивный сезон с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 .

Таблица №6

№ 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 спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	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.	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	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
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	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица№ 7) программы

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7.

Таблица №7

Этап спортивно подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	викторина			
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Родиельское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе(этап спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочном этапе(этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировки. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером –преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе(этап спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера- преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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 боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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 для начинающих.

Судейская практика дает возможность боксерам 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» после прохождения семинара.

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.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - обучение техническим основам приемов и элементов; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники; - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
3	Теоретическая подготовка по судейству	- организация теоретической подготовки по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах)	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
4	Практика	судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг»	участия в судействе пяти соревнований

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (до трех лет) - восстановление работоспособности должно происходить, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На тренировочный этап (этапе спортивной специализации) (свыше трех лет) - основными средствами восстановления, является 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 годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, необходимо использовать методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект,

так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Очень важное значение имеет определение у боксера утомления. Определив степень утомления, мы можем определить состояние боксера, его индивидуальную выносливость, тренированность, можем более целесообразно построить режим тренировки.

Характеристика работы различной мощности

Таблица №9

№№ п/п	Показатели	Зоны мощности			
		максимальная	субмаксимальная	большая	Умеренная
11.	Продолжительность работы	До 20-30 сек	От 20-30 сек до 3-5 мин	От 3-5 мин до 30-40 мин	Более 40 мин
22.	Работа сердца (ЧЧС уд/мин)	160-170 после работы	Нарастает до максимума 190-200	Близка к максимуму до 200	Ниже максимума 150- 180
33.	Длительность восстановления	30-40 мин	1-2 часа	Несколько часов	2-3 суток

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановлений;
- соблюдение режима дня, предусматривающего.

Примерный план применения восстановительных мероприятий в подготовке боксеров в подготовительном периоде

Таблица №10

Дни	Утро (в плане утренней гимнастики)	День (после первой тренировки)	Вечер (после второй тренировки)	Методические указания
1 и 8	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, ХД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ перед сном
2 и 9	ОРУ, ТД, ГД, ХД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, КД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, ПРТ	Плавание 30 минут, ПРТ – перед сном
3 и 10	ОРУ, ТД, КД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена, ПРТ перед сном
4 и 11	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, ТД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, ПРТ	Плавание – 3- мин, ПРТ перед сном
5 и 12	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, КД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ перед сном
6 и 13	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, КД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена, ПРТ перед сном
7 и 14	Бег 1-3 км, ОРУ, сауна, ТД, ГД, КД	Культурно-массовые мероприятия, ПРТ	Спортивные игры, велосипедные или пешие прогулки, ТД, ГД, ХД, ОВМ	Бег в среднем или медленном темпе, спортивные игры 40 минут, прогулка – 40 минут

Предложенные комплексы отличаются направленностью на решение задач периодов подготовки. Так, комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в подготовительном периоде помимо восстановления спортивной работоспособности широко включает средства совершенствования ОФП спортсменов. Комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в соревновательном периоде, несет более щадящее воздействие на организм спортсмена, выраженное в сокращении объема и интенсивности физической нагрузки и увеличении объема психорегулирующих упражнений для оптимизации психоэмоционального состояния спортсмена.

Достаточность и эффективность процессов восстановления - одно из условий роста специальной работоспособности и тренированности спортсмена; Применение в соревновательном периоде спортсмена физиологически оправданных комплексов средств и методов восстановления и повышения работоспособности организма может явиться дополнительным весомым фактором повышения уровня подготовленности боксера.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на программу спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на этапе всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговой аттестации обучающихся.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;

- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Результат сдачи контрольных нормативов, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта фиксируются (**зачтено, не зачтено**) без разделения на уровни в протоколе по системе образовательной программы. После обсуждения анализа на заседании педагогического совета принимается решение о переводе на следующий год и (или) этап обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца.

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

3.4.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс», (таблица №12).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		не менее	

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

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	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 3x10 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
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не 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 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23

4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
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 «бокс»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				

2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2

3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Успешное решение задач начальной подготовки юных боксеров предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 11 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки «бокс».

4.1.1. Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
 - в стойке ноги врозь;
 - в стойке на коленях ноги вместе;
 - с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют

сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;
- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;

- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать пережат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то пережат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать пережат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения из других видов спорта

Для развития профессионально необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для бокса. Образовательная программа включает в себя систематические упражнения и элементы тренировки других видов спорта и подвижные игры где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов, развиваются выносливость, ловкость, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность.

Упражнения, развивающие общую выносливость

Формирование общей выносливости обеспечивается выполнением упражнений при работе умеренной и большой мощности, при которых вовлекаются в работу 2/3 или более мышц тела.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

- Медленный бег от 1 до 2 час при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130–150 уд/мин.
- Кросс до 3 час при ЧСС 150–160 уд/мин.
- Медленный бег при ЧСС 120–130 уд/мин до 2 час.
- Повторный бег на отрезках (1–4 км) при ЧСС 160–180 уд/мин.
- Быстрая ходьба до 1 час.
- Спортивная ходьба не менее 3 км.
- Медленное длительное плавание.
- Передвижение на лыжах до 1 часа; бег на лыжах 5–15 км.

Упражнения на реакцию

1. Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10–15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам; игры типа «салки», ручной мяч.

2. Взятие старта по одному из сигналов, например, по взмаху зеленым флажком остаться на месте, красным — пробежать 10 м, по свистку — сделать 5 шагов и т. п.

3. Упражнения на реакцию выбора: подвижные игры и эстафеты с неожиданными препятствиями, преодоление которых возможно несколькими способами; быстрое нападение с преодолением действий защитника в баскетболе, ручном мяче.

4. Упражнения в быстром и точном переключении содного двигательного действия на другое по дополнительному сигналу. Например, по взмаху красным флажком сделать рывок, зеленым — остановиться; бег: по сигналу остановиться, по следующему сигналу — продолжить бег; игры типа «отрыв».

5. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект: эстафеты, упражнения со скакалкой, удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча на месте и в движении, прием волейбольного мяча, ловля и передача 2–3 мячей одновременно, ловля и передача мяча со сближением и удалением, игра в баскетбол, волейбол, лапту, настольный теннис.

6. Упражнения на реакцию слежения: ходьба и бег по ограниченной опоре, спуск с горки на лыжах, одной лыже.

Упражнения развивающие быстроту

1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.

2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями; «бой с тенью», толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т. п.

3. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя, одной рукой и ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком.

4. Быстрые выпрямление ног в угол из группировки.

Максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу.

5. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.

6. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.

7. Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его.

8. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

Упражнения на ловкость

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.

2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.

7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки боксеров целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;
- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных боксеров.

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

- перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);
- повороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать и помогать.

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.
2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
3. Быстрые движения головой в различных направлениях.
4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Разнообразные прыжки и выпады.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре.
9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

Упражнения на внимание

Эффективным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом.

Переключение внимания:

передвижение по прямой, по кругу, квадрату с чередованием заранее обусловленных действий (бег скрестным шагом, обычный бег- прыжки, семенящий бег и т.п.);

преодоление полосы препятствий;

ведение мяча в ранее обусловленном ритме, с изменением направления, скорости перемещения, остановками.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка боксера. Основные упражнения. Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки боксера. Упражнения подобраны

таким образом, чтобы были задействованы все без исключения мышечные группы, необходимые боксеру

Особенность занятия по СФП состоит в том, что в них полностью отсутствуют боевые упражнения с партнером в перчатках и преобладают специальные имитационные упражнения в нанесении ударов по снарядам. Дополнительно (внезначительном количестве) применяются общеразвивающие упражнения (со скалкой и набивным мячом).

Упражнения с отягощениями

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отработывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки:

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

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 удлиняется до 5-15 мин.

Упражнения с мешком

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

Упражнения с грушей

По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные,

двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой

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

Упражнения с пневматической грушей

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

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол.)

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

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)

Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

4.1.3.Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов . Соревнования планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»:

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа, организации тренер-преподаватель ежегодно составляет календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «БОКС» (Приложение №1).

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для юных боксеров главными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города. В соответствии со сроками главных турниров строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание, структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. Достижения успехов в соревнованиях не всегда приводят

к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий боксеров и от выполняемых программы.

4.1.4.Техническая подготовка

Техника бокса – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Ознакомление с классификацией технических действий в боксе.

Классификация технических действий в боксе представлена в таблице №11

Таблица №11

Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения технического действия	Вариант способа технического действия
Стойка	Левосторонняя	Вес тела на центре опоры Вес тела на передней части опоры (передней ноге) Вес тела на задней части опоры (задней ноге)	
	Правосторонняя	Вес тела на центре опоры Вес тела на передней части опоры (передней ноге) Вес тела на задней части опоры (задней ноге)	
	Фронтальная	Вес тела на центре опоры	
Передвижение	Шагом	Обычный шаг	
		Приставной шаг	
		«Шафл» (мелкие семенящие шаги)	
	Скачком	Толчком одной ногой	
		Толчком двумя ногами	
Удар	Прямой	Сильный	---
	Боковой	Короткий	
	Снизу	Быстрый длинный	
Защита	При помощи рук	Подставка	Кисти Плеча Предплечья Локтя
		Отбив	Кистью Предплечьем Локтем
		Блокирование	Кистью Предплечьем Локтем

	При помощи туловища	Уклон	Вправо Влево
		Отклон	Назад Вправо Влево
		Нырок	Вниз Вниз влево Вниз вправо
	Передвижениями		Влево Вправо

Изучение техники основных положений боксера

К технике основных положений боксера относят боевое положение кулака, боевую стойку, передвижения и боевые дистанции.

Боевое положение кулака

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке с мягкой волосяной набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того, чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного.

Боевая стойка

Боевая стойка – оптимальное исходное положение, при котором боксер выполняет какие-либо действия в процессе поединка.

От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений. Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от активности боя, дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке.

Три разновидности стоек: левостороннюю (которую обычно применяют боксеры-правши, в дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю боевую стойку, как наиболее распространенную в боксе); правостороннюю (которую наиболее часто используют боксеры-левши); фронтальную или учебную.

Техника выполнения: ноги расставлены на одной линии по ширине плеч, ступни параллельны. Руки свободно согнуты в локтях, голова опущена, живот втянут. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Эта позиция имеет преимущественно учебное значение, в которой усваиваются основные движения боксером. В бою ее применяют при сближении, в особенности для преследования противника.

Техника выполнения: при левосторонней боевой стойке левая нога находится впереди. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо. Стопы ног параллельны, ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена правая нога. Туловище несколько наклонено назад. Левая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Правая, согнутая в локте рука, располагается перед грудью. Локоть опущен, правый кулак находится справа у подбородка и повернут внутрь.

Техника выполнения: при правосторонней боевой стойке правая нога ставится впереди, левая – сзади. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище несколько наклонено назад. Правая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, правый кулак находится примерно на уровне плечевого

сустава. Левая, согнутая в локте рука, располагается перед грудью. Локоть опущен, левый кулак располагается слева у подбородка и повернут вовнутрь.

Основные ошибки при изучении боевой стойки

1. Перегруженность правой или левой ноги.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ноги широко расставлены.
4. Расставленные широко в стороны локти.
5. Туловище излишне наклонено вперед или назад.
6. Голова поднята.

В зависимости от морфологических и психологических особенностей, а также по мере роста мастерства боксера, боевая стойка может несколько изменяться с учетом его индивидуальных особенностей и тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Перемещения

Все основные движения – передвижения, удары и защитные действия – сочетаются с переносом веса тела с одной ноги на другую. Почти ни одно движение не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела.

Поэтому перед изучением основной техники необходимо освоить перемещения.

Перемещения вперед-назад

Техника выполнения: из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перенесите вес тела на передистоящую левую ногу, а затем – обратно. Это перемещение служит основой для шагов вперед и назад, а также для выполнения ударов руками.

Техника выполнения: из положения боевой стойки, толчком носка правой ноги перенесите вес тела на передистоящую левую ногу с небольшим уклоном влево, а затем обратно – с уклоном вправо. Данное движение служит основой шагов влево, вправо, а также для выполнения уклонов, встречных и ответных контратак.

Передвижения

Передвижения составляют важнейшее средство тактики боксера. Все технические действия серий и комбинаций основаны на различных передвижениях.

К передвижениям относятся: одиночные шаги, подскоки, скачки и повороты.

Одиночные шаги

Одиночные шаги являются основным, наиболее простым приемом маневрирования. Одиночными шагами можно пользоваться как финтом, отвлекая внимание противника от подготовительных действий; можно изменять боевую дистанцию и, наконец, этим передвижением сочетают все технические приемы.

Шаг вперед

Техника выполнения: из положения боевой стойки выполните небольшой шаг впередистоящей левой ногой вперед, примерно на длину ступни, проставлением сзади стоящей правой ноги в положение боевой стойки. Шаг выполняется мягко, почти без отрыва ступни от пола. Увеличивая или уменьшая длину шага контролируйте расстояние между собой и противником. Шаг вперед можно начинать и с правой ноги, переставляя ее на некоторое расстояние или вплотную к левой, после чего левая нога выставляется вперед, на соответствующее расстояние для сокращения боевой дистанции. Шаг вперед в основном применяется для сближения с противником и непосредственно для атаки.

Техника выполнения: из положения боевой стойки выполните небольшой шаг назад сзади стоящей правой ногой на длину ступни, затем левую ногу переставьте назад на такое же

расстояние. Шаг назад применяется в основном для защиты, выхода из боя и для подготовки контратаки. Длина шага определяется характером атаки противника и дистанцией.

Техника выполнения: из положения боевой стойки выполните шаг влево левой ногой на длину ступни, затем правую ногу переставьте влево на такое же расстояние. Этот шаг очень часто сочетается с шагом вперед. С помощью шага вперед-влево можно раскрыть противника, сблизиться и выполнять атакующие действия.

Шаг вправо

Техника выполнения: из положения боевой стойки выполните шаг вправо правой ногой на длину ступни, затем левую ногу переставьте вправо на такое же расстояние. Этот шаг применяется в основном для защиты. Передвижением вправо можно разорвать дистанцию и выйти из-под угрозы удара правой руки противника.

Подскоки (или приставные шаги)

Подскоки являются одним из основных типов продвижения боксера и очень часто применяются в бою на ринге. Подскоки выполняются почти в тех же направлениях, что и одиночные шаги, и по технике выполнения почти похожи на передвижение шагом. Подскоки, представляют собой слитные скользящие приставные движения над полом, состоящие из непрерывно следующих друг за другом скользящих.

Скачки

Скачки, как самостоятельный вид передвижения применяются очень редко, так как его основное тактическое назначение – уточнение ударной позиции. Скачки также похожи по выполнению на одиночные шаги, отличаясь лишь тем, что в следствии толчка правой или левой ноги, боксер оказывается на какое-то мгновение в отрыве от пола обеими ногами.

Повороты

Важным приемом маневрирования являются повороты туловища с одновременным шагом в стороны. Поворот осуществляется вращением туловища вокруг опорной ноги, с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Техника выполнения: из положения боевой стойки выполните вращение туловища вокруг левой ноги; разворачивая носок левой ноги слева-направо, выполните шаг влево левой ногой.

Поворот вправо

Техника выполнения: из положения боевой стойки выполните вращение туловища вокруг левой ноги; разворачивая носок левой ноги справа-налево, выполните шаг вправо правой ногой.

На этих этапах подготовки важное значение имеет изучение спортсменами техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к освоению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического арсенала бокса.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном большое внимание необходимо уделить совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на:

- адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой;
- совершенствование технического мастерства осуществляющего в режимах, отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Боевые позиции.

Боевая стойка

Тренер-преподаватель должен добиваться от занимающихся умения свободно и непринужденно держаться в боевой стойке, избегать скованности, излишнего мышечного напряжения и сохранять при этом защитное и ударное положение. Боксер должен принимать такое положение, которое позволяет ему быть постоянно готовым к нападению и отражению атак противника не сковывая при этом свои действия. Боксеров-правшей приучать к движениям из положения левосторонней стойки, а боксеров-левшей из правосторонней как при наступательных, так и при оборонительных действиях.

Общие основы техники передвижений

Легкость и быстрота передвижений (без суеты) является основой технологического мастерства боксера. Юные боксеры должны овладеть устойчивым равновесием, постоянной готовностью передвигаться, атаковать с помощью ног, контратаковать и защищаться.

В каждом учебном занятии необходимо совершенствовать следующие передвижения:

- находясь в положении <типовой> стойки передвигаться одиночными и двойными шагами в слитной последовательности в противоположных направлениях: вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности; шаги влево –вперед -вправо-назад;
- передвижение по кругу приставным скользящим шагом правым (левым) боком вперед;
- передвижение по кругу боком с попеременными поворотами тела на 180 через каждые два-три приставных шага;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях (на передней части стопы);
- передвижение по кругу боковым скрестным шагом передвижение в боевой стойке с поворотами на носках (левой или правой ноги);
- произвольное сочетание различных элементов передвижений во всех направлениях в быстром и замедленном темпе, мелкими и большими шагами на «на взрыве».

Боевые дистанции

В практике современного бокса существуют три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Дистанции в бою на ринге изменяются в результате решения технических, тактических задач, а также зависят от физических, психологических качеств и от манеры боя боксеров. Как правило, боксер, который умеет грамотно вести бой на всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

Ближняя дистанция

Ближняя дистанция - это такое положение, при котором боксеры могут его прикасаться какими-либо частями тела и имеют возможность наносить лишь короткие удары руками. Бой на ближней дистанции проходит значительно насыщенней и активней, чем на других

дистанциях. Ведение боя на этой дистанции требует развития мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться, своевременно напрягаться и чувствовать своего противника. Из-за близости партнера, боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками, занятия

Дальняя дистанция

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, с помощью передвижения вперед сможет поразить противника ударом. Чтобы удачно произвести атаку с дальней дистанции, боксер должен отвлекать внимание противника постоянными ложными действиями, финтами.

Поэтому дальняя дистанция требует безупречного исполнения подготовительных и ложных действий, мягких передвижений и активных решительных атак в сочетании с защитными действиями во время ответных атак. Дальняя дистанция определяется боксером индивидуально, в зависимости от морфологической структуры тела, физических и технико-тактических качеств. В бою, в основном дальнюю дистанцию избирают боксеры избегающие активных действий по тактическим соображениям, используя свое превосходство в скорости передвижения.

В расчете дистанции огромное значение имеет чувство времени и быстрота реакции, а также правильная оценка тактики противника.

Боевая дистанция

Обучения боксера начинается с изучения дальней дистанции.

Молодые боксеры должны научиться очень точно определять защитное и ударное положение на дальней дистанции:

- с шагом и без шага вперед;
- освоить расстояние, с которого ему возможно нанести удар, а так же определить дальнюю дистанцию в зависимости от роста боксера, длины его рук, скорости, реагирования и т.д.;
- освоить маневрирование с одноименным нанесением прямых ударов в туловище или в голову.

Во время боя обоим боксерам пользоваться только прямыми ударами, сохраняя про этом дальнюю дистанцию, а другому быстро восстанавливать ее при помощи различных передвижений во всех направлениях.

Средняя дистанция.

Средняя дистанция – это промежуточная дистанция между ближней и дальней. Расстояние до противника такое, находясь на котором можно наносить удары руками не делая предварительного передвижения вперед. На этой дистанции у боксеров гораздо меньше времени для обдумывания своих действий, чем на дальней. Поэтому бой на средней дистанции принимает наиболее активную форму. На этой дистанции боя обычно используются быстрые серийные удары. Самые сильные удары наносятся именно на средней дистанции, за счет того, что положение боксеров более устойчивое и собранное, что способствует нанесению акцентированных ударов. На этой дистанции в основном используют защиты при помощи туловища и перемещения короткими скользящими шагами, которые требуют от боксеров отличной физической и технической подготовки.

В задачу обучения входит умение определить в бою расстояние средней дистанции для нанесения ударов и своевременно защищаться на этой дистанции. Однако только после того, как подростки осваивают основные технико- тактические действия на дальней дистанции, следует обучать их простейшим приемам на средней дистанции. Для этого можно рекомендовать следующие упражнения:

- партнер нарушает среднюю дистанцию, а второй боксер восстанавливает ее;

- один боксер держит перед собой перчатку и двигает ее то в сторону партнера, то отводит ее назад, а партнер при помощи передвижений стремится сохранить среднюю дистанцию;
- или оба боксера наносят короткие прямые или удары снизу с некоторым выпрямлением руки в локте по перчаткам партнера на средней дистанции, увеличивая или сокращая дистанцию и т.д.

Удары

Общие положения

Положение кулака при ударе

Кулак по своему анатомическому строению и развитию очень слаб в сравнении с мышцами и костями предплечья и плеча. Он состоит из многих мелких косточек, связанных между собой слабыми связками и мелкими мышцами.

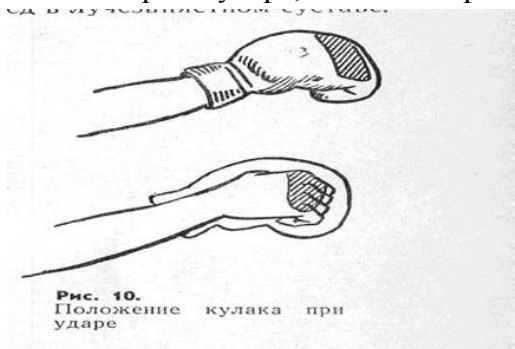
Ушибы и растяжения кулака - постоянная «профессиональная» болезнь боксера.

Причина этого: недостаточное укрепление его связок и мышц специальными упражнениями, неправильное бинтование кулака и, главное, неправильное положение его в момент фиксации удара; недостаточная разборчивость в метях для ударов (часто боксеры разбивают себе кулаки, слепо нанося удары в твердые места на теле - в локоть, тазовую кость и т.д.). Разбитый кулак обыкновенно выводит боксера из строя, и он проигрывает бой, имея все шансы на победу.

Ударное место на кулаке - это плоскость, образуемая сжатыми в кулак пальцами (большие фаланги).

Правильное положение кулака при ударе следующее: четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательными пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не сгибаясь в запястье во избежание подвертывания и растяжения связок. Каждый удар, каков бы он ни был, наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость. На нее и приходится вся тяжесть удара, равномерно распределенная на все четыре сустава). В момент попадания кулак крепко, сжат для придания ему большей твердости, но в свободное от ударов время на сжатие кулака не тратится усилие, а лишь сохраняется положение легкого сжатия, чтобы в любой момент быть готовым к напряжению кулака. Долгое сжатие его утомляет мышцы предплечья, и в силу этого боксер в конце боя не может сжать его достаточно крепко и, нанося удар расслабленным кулаком, получает растяжения связок.

Напряжение кулака должно быть рассчитано так, чтобы в момент отправления удара кулак был свободен от напряжения и лишь перед самой фиксацией удара крепко сжимался. Это нужно для сохранения быстроты удара, так как напряженной рукой быстро ударить нельзя.



положение кулака при ударе

Бинтование кулака

При упражнениях в спарринге и в соревнованиях кулак боксерами бинтуется для того, чтобы предохранить его связки от растяжений.

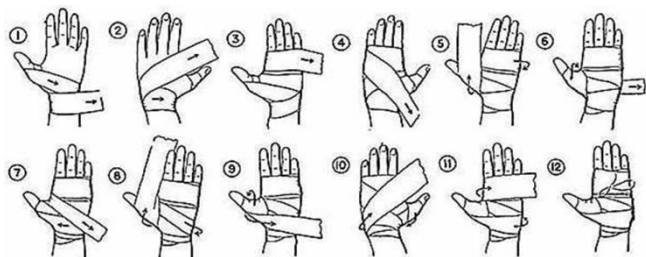
В практике соревнований и тренировок наиболее частым бывает растяжение в пястно-фаланговом суставе большого пальца, который при недостаточном сжатии в момент удара подвергается. При бинтовании кулака все мелкие суставы плотно стягиваются; особое внимание уделяется бинтованию большого пальца.

По правилам бокса, бинты должны быть из бумажной или шерстяной материи длиной не больше 2 м 50 см и шириной не больше 4 см.

Способ бинтования.

Конец бинта, на котором сделано отверстие, надевается на большой палец: направление бинтования идет к тыльной стороне руки на запястье.

1. Обернув запястье два раза, бинт намазывается на пястно- фаланговый сустав большого пальца и оттягивает его в сторону.
2. Обернувшись один раз вокруг запястья, оттягивает его к тыльной стороне ладони. Таким образом, сустав большого пальца оказывается закрепленным. Далее направление бинтования идет к запястью.
3. Вокруг запястья бинт оборачивается один раз, после этого снова переходит на сустав большого пальца, вокруг которого делает один оборот. Затем направление бинта идет к тыльной стороне ладони.
4. Вокруг четырех пястно- фаланговых суставов ладони бинт обертывается два раза, а остаток бинта идет на запястье, вокруг которого бинт закрепляется пришитыми к нему завязками



Бинтование кисти

Бинтование кисти руки

Бинтовать руки следует всегда самому, ощущая в процессе бинтования степень стянутости кулака. От чрезмерно крепкого бинтования затекают руки и устают мышцы предплечья, а слишком слабое бинтование не дает нужной стянутости, и бинт обыкновенно сползает во время боя.

Кулак должен быть забинтован так, чтобы бинт не жал ладонь в ослабленном ее положении и хорошо стягивал кулак в момент его сжатия. Способов бинтования имеется много, каждый боксер придерживается выбранного им.

Группа прямых ударов

Изучение прямого удара левой в голову с шагом левой ногой влево- вперед с поворотом слева -направо на 70 и 90 градусов. Защиты: уклон влево отбивом правой рукой вправо, вверх, вниз, шагом вправо с поворотом справа- налево.

Изучение прямого удара правой в голову с шагом правой ногой вправо, вперед с поворотом вправо (влево) на 70-90 градусов. Защиты: шагом влево с поворотом слева - направо; отбивом левой рукой вправо, вверх и т.д.

Изучение одиночных и двойных прямых ударов левой и правой в голову и туловище в сочетании с шагом левой ногой вперед. Защиты: уходами, подставками, отбивами и боковыми шагами. Встречная и ответная контратака одиночными и двойными ударами.

Совершенствование различных сочетаний прямых ударов (левой, правой), наносимых в голову и в туловище, разнообразных защит от них и контрударов на дальней дистанции (различные варианты).

Атака прямыми ударами левой рукой в голову, правой в туловище, левой в голову. Защита: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, предплечья или отбив влево. Контратака: удар левой рукой в голову или туловище (после второго удара партнера).

Атака ударами левой рукой в туловище, прямыми ударами правой в голову. Защита: подставкой согнутой в локте левой руки, подставкой левого плеча, отбив правой ладонью вправо или влево. Контратака: прямым ударом левой рукой в голову.

Атаки сериями из различных сочетаний трех прямых ударов. Атака ударами левой, правой в голову. Защита: подставкой правой ладони, уклоном влево, вправо или шагом вправо. Контратака. Прямой удар левой рукой в голову (после второго или третьего удара партнера).

Атака прямыми ударами правой рукой, левой, правой в голову. Защита: подставка левого плеча, правой ладони. Шаг назад. Контратака: прямой удар правойрукой в голову или туловище.

Атака прямым ударом правой рукой в туловище, левой, правой в голову. Защита: подставка левого предплечья, левой ладони. Шаг вперед. Контратака: прямой удар правой рукой.

Атака четырехударными сериями из прямых ударов в голову и туловище (при передвижении боксера вперед в момент атаки партнера и при передвижении влево, вправо) и любой ответный удар в голову или туловище или серию ударов в разном технико-тактическом чередовании.

Перед нанесением прямого контрудара правой в голову необходимо предварительно раскрыть защиту противника путем ложных действий. При атаке и контратаке важно уметь сохранять устойчивое положение ног и туловища.

После активных наступательных или оборонительных действий боксер должен принять хорошее защитное положение боевой стойки.

Перед атакой и контратакой прямым ударом боксеру надо уметь хорошо маскировать свои намерения ложными действиями. Надо овладеть финтами: прямыми ударами правой в туловище и в голову, угрозой прямыми ударами в голову и в туловище, угрозой боковым левой в голову и в туловище и удар, угрозой боковым левой в голову и удар правой в туловище или в голову и т.д.

Освоить: защиты шагом назад и ответные контратаки прямыми ударами на дальней или средней дистанции и другие сочетания атак, защит и контратак.

Упражнения с партнером должны совершенствоваться в полном взаимопонимании партнеров, закреплять приемы в ударах надо на боксерских снарядах(лапах), а также при помощи специальных имитационных упражнений.

Рекомендуется изучать также и более длинные по амплитуде удары снизу, с выпрямлением рук в локте, а также короткие прямые удары снизу, боковые, нанося их на месте и в передвижениях по залу во всех направлениях.

Группа ударов снизу

Изучение ударов: левой снизу в голову и в туловище на месте с одиночным и двойным шагом (со скачком); удар левой снизу в голову и туловище с шагом правой ногой вправо; удар левой снизу в голову и туловище с шагом левой ноги и с поворотом туловища слева направо.

Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище: накидыванием одноименной и разноименной ладони на сгиб локтевого сустава, отклоном и шагом назад.

Удар снизу правой в голову и туловище, с шагом правой ногой вперед, с шагом правой ногой вправо, с шагом левой ногой влево.

Защиты от ударов правой снизу в голову и туловище: накидыванием одноименной и разноименной ладони, предплечья на сгиб руки, отклон назад, влево, вправо, шаг назад. Ответная контратака ударами снизу в голову или в туловище. Атака: двумя ударами снизу левой-правой в голову или туловище, с шагом разноименных ног вперед. Защита: подставка предплечий. Контратака: ударом правой снизу в туловище боковым снизу в голову или повторным боковым ударом левой.

Атака трехударной серией: левой, правой, левой снизу в туловище. Защита: подставление под удары согнутых рук в локтевом суставе. Контратака ударом левой снизу в голову или туловище, или контратака серий ударов по выбору партнера.

Трехударные серии рекомендуется совершенствовать в сочетании ударов снизу в различной технико-тактической последовательности при передвижении вперед, назад, влево, вправо (один боксер атакует, другой защищается и контратакует), а также по перчаткам партнера, лапам, боксерским снарядам в бою с тенью.

Закреплять и совершенствовать защиты от ударов снизу, атакой и контратакой надо на ближней дистанции. При этом используется ринг малого размера или его делят веревкой на 4 части.

Изучение и совершенствование одиночных, двойных и ударов снизу серией, защиты от них и разнообразные контрудары на средней и ближней дистанции.

Удары снизу левой и правой в голову и туловище с шагом разноименной ногой вперед. Защиты подставкой правой левой ладоней и обоих предплечий.

Удары снизу левой с шагом влево одноименной ногой. Те же защиты. Удары снизу правой рукой, с шагом вправо одноименной ногой. Те же защиты.

Атака двойными ударами снизу:

- левой и правой рукой или правой и левой в голову;
- левой и правой рукой или правой и левой в туловище.

Защита: подставкой ладоней или предплечий. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в туловище.

Атака: тремя ударами снизу в туловище в сочетании с разноименными шагами вперед (начиная атаку левой или правой рукой); двумя ударами снизу в туловище и третьим ударом в голову. Защита: применение ранее изученных защит. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в голову или туловище и другие сочетания.

Группа боковых ударов

Боковые удары обычно наносятся боксерами с большей силой, чем прямые. Следовательно, для того, чтобы освоить защиты, необходимо повседневно изучать разнообразные действия от этих ударов. Контратака: боковым ударом правой или ударом снизу правой рукой в голову.

Атака: боковым ударом левой в голову, прямым правой в туловище, боковым ударом левой в голову. Защита: нырком, подставкой левого, правого предплечья или шагом назад. Контратака: ударом снизу в голову или туловище, развитие контратаки серией в любой последовательности.

Совершенствование различных вариантов боковых ударов

Совершенствование различных вариантов боковых ударов в голову и в туловище, защиты от них и контрудары. Например, один партнер наносит боковой удар левой в голову с шагом левой ногой влево-вперед и с поворотом слева направо. Другой совершенствует ответную контратаку или наносит повторный боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья и ответная контратака боковым или ударом левой снизу.

Боковой удар правой в голову с шагом правой ногой вправо-вперед с поворотом справа -влево. Защита: нарком влево и ответная контратака.

Боковой удар левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед. Защита: подставкой правого предплечья и ответная контратака ударом левой в голову.

Совершенствование ложных действий перед атакой боковыми ударами в голову и туловище; сочетание ложных ударов с перемещением тела. Передвижение в разных направлениях короткими шагами с уклоном и нырками с последующей атакой.

Например, финт прямым левой, атака удлиненным боковым ударом левой в туловище и боковым ударом правой в голову. Защита: подставкой правого предплечья, нырком от бокового удара правой рукой или уклоном назад подставкой левого плеча. Контратака: боковым ударом левой или правой в голову.

Атака из сочетаний прямых и боковых ударов, защиты и контрудары. Совершенствование сочетаний прямых и боковых ударов, защит от них, контрударов, изучавшихся в течение первого года занятий.

Атака двойными ударами:

- боковым ударом левой в голову (с шагом левой вперед и влево) и прямым ударом правой в голову;

- боковым ударом левой рукой в туловище и боковым или прямым ударом правой в голову;

- боковым ударом левой в голову и прямым ударом правой в туловище.

Защита: применение всех ранее пройденных видов защит. Контратака: любым ответным ударом правой рукой после второго удара партнера.

Атака трехударной серией. Прямым и боковым левой в голову (с шагом левой ногой вперед) и прямым ударом в голову или туловище. Защита: подставкой правой ладони, правого предплечья, уклоном или шагом вправо. Контратака: по выбору ударами правой в голову или туловище.

Атака трехударной серией: прямыми, левой, правой в голову (с шагом левой ногой вперед) и боковым ударом левой в голову (с шагом правой ногой вперед). Защита: избирательное применение любой из ранее пройденных защит 9 после каждого удара). В том числе и комбинированные защиты. Контратака: по выбору после первого, второго или третьего удара. Атака двойными ударами: боковым левой в голову и ударом правой снизу в туловище с шагом левой ногой вперед. Защита: подставкой правой ладони, а от второго удара левой руки согнутой в локтевом суставе. Контратака: боковым или ударом правой снизу в голову (после второго удара партнера).

Атака трехударной серией: ударами снизу левой-правой рукой в туловище и боковым ударом левой в голову. Защиты: подставкой правого и левого предплечья, нарком от бокового удара левой. Контратака: встречным боковым ударом левой в туловище или в голову во время третьего удара партнера.

Атака трехударной серией: удлиненными ударами правой-левой рукой снизу в туловище в сочетании с боковым ударом правой в голову.

Защита: подставкой под удары согнутых рук правой руки, нырком от бокового удара правой или подставкой левого плеча. Контратака: боковым или ударом правой снизу в туловище или голову после третьего удара партнера.

Атака четырехударной серией в сочетании прямых ударов левой, правой в голову, боковым ударом левой в голову, ударом снизу правой в туловище. Защита: подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья, шагом назад и другие. Контратака: любым прямымбоковым или ударом снизу (после защиты от четвертого удара партнера)

Атака четырехударной серией: прямым ударом левой в голову, ударом правой снизу в

туловище, ударом левой руки снизу в туловище, прямым или боковым ударом правой в голову. Защита: применение по усмотрению партнера всех ранее изученных защит. Контратака: совершенствование различных контрударов после первого, второго, третьего или четвертого ударов партнера.

Ближний бой

Вход в ближний бой осуществляется различными способами. Например, если партнер атакует прямым ударом левой в голову следует применить защиту.

уклоном влево или вправо и контратаку одиночными ударами снизу в голову или туловище.

При атаке партнера прямым ударом левой в голову надо применить защиту уклоном вправо, нанести контрудар снизу в голову или туловище и боковой удар левой в голову.

Или при той же атаке партнера можно применить защиту уклоном вправо или влево, нанести контрудары правой-левой снизу в туловище.

Та же атака-защита уклоном вправо. При вхождении в ближний бой провести трехударную серию: прямым ударом левой в голову, правой снизу в туловище и боковым ударом левой в голову.

Выход из ближнего боя

В процессе изучения и совершенствования ближнего боя боксер должен осваивать более удобные для себя выходы из ближнего боя, как например, - выход нырком под левую руку партнера-правши и под правую руку партнера- левши; шагом назад, одновременно выпрямляя вперед руки, при этом защищая себя, или шагом назад в сочетании с прямыми ударами левой или правой в голову и другие выходы.

Изучение и совершенствование ближнего боя боксера-левши с левшой. Рекомендуется отрабатывать основные противодействия боксеру-левше в паре с левшой разной манеры боя, физических данных и технико-тактической подготовленности.

Вхождение в ближний бой (правши с боксером-правшой в момент атаки партнера).

Атака прямым ударом левой в голову. Защита коротким уклоном вправо. Контратака встречным боковым ударом левой в голову или туловище и дальнейшее развитие атаки в ближнем бою.

Атака прямым ударом левой в голову. Защита уклоном вправо. Контратака встречным ударом левой снизу или коротким прямым ударом левой в голову или туловище с последующим развитием контратаки ударами правой и левой рукой.

Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки

Ведение ближнего боя. Передвижение перед партнером в низкой стойке, вхождение в ближний бой, нанесение коротких ударов в различном сочетании в раскрытые места на туловище партнера и применение различных защит и контрударов на этой дистанции. Для изучения и совершенствования боковых и ударов снизу рекомендуется наносить серии по перчаткам партнера.

Например, нанесение двойных ударов: два боковых удара в голову, удар снизу в туловище и боковой удар правой рукой в голову; два удара снизу в туловище; удар снизу правой в туловище и боковой удар левой рукой в голову.

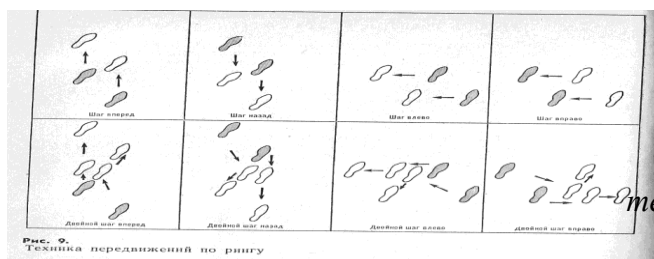
В упражнениях в паре с партнером совершенствуется защиты нырками, уклонами и подставками и другие комбинированным защиты на этой дистанции.

Вхождение в ближний бой разными способами и нанесение серии ударов: удар снизу левой и правой в туловище и боковой удар в голову; боковой удар в голову и два удара снизу в

туловище; два коротких прямых удара в голову (левой-правой рукой) и удар снизу левой в туловище и другие. Защита нырками, уклонами, подставками.

Нанесение следующих серий ударов: три удара снизу в туловище и боковой удар в голову; два удара снизу в туловище и два боковых удара в голову; боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище; удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в голову и т.д.

Наряду с совершенствованием вхождения в ближний бой, развития атаки и контратаки на этой дистанции изучаются выходы из ближнего боя.



техника перемещения шагом

Выход из ближнего боя: внезапным шагом назад, выставляя для защиты одну руку вперед или обе руки; шагом вправо или нырком под руку противника; накладыванием рук на сгибы рук противника и последующим быстрым «разрывом» дистанции и другие. В таблице 12 представлены варианты боевых стоек и техника перемещения шагом.

Варианты боевых стоек

Таблица № 12

Способы расположения	Способы группировки	варианты	Номера вариантов
Левосторонняя	открытая закрытая	высокая	1
		низкая	2
		высокая	3
		низкая	4
Правосторонняя	открытая закрытая	высокая	5
		низкая	6
		высокая	7
		низкая	8
Фронтальная	открытая закрытая	высокая	9
		низкая	10
		высокая	11
		низкая	12

Варианты перемещения толчком одной ноги.

Способы:

- вперед, назад, в стороны;
- толчком двумя ногами (поскок).

Способы:

- вперед;
- назад;
- в стороны.

Особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в

которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

4.1.5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий

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

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

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Программный материал тактической подготовки этапа начальной подготовки (ЭНП)

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

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия

начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Программный материал тактической подготовки учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (ТЭ)

Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.

1. Удары снизу и защиты от них.
2. Удары сбоку и защиты от них.
3. Комбинации ударов (простые).
4. Комбинации ударов (сложные).
5. Защиты.
6. Передвижения.
7. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
8. Защита сближением.
9. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
10. Сложные атаки.
11. Условные бои.
12. Вольные бои и спарринги.
13. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

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

Совершенствование защитных действий

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий

Эффективность защитных действий зависит от:

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

Программный материал тактической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Тренировочный процесс – максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

1. Повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
3. Изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции:

- маневрирование;
- подготовительные действия (ложные и обманные);
- начало;
- развитие и завершение атак;
- защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции:

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

Действия на ближней дистанции:

- вхождение;
- стойки;
- комбинации ударов;
- защиты;
- уход на дальнюю дистанцию.

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

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела образовательной программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История развития спорта

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

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

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

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

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

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

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

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

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

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

3. Программный материал по теоретической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта

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 натренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка многолетней подготовки боксеров

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

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

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

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия

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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она уделять при подготовке к крупным турнирным соревнованиям. В каждом бое с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования, длительно поддерживать вес в рамках весовой категории за счет резкого сокращения питания и ограничения жидкости.

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов:

- 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки;
- 2) психологическая подготовка к бою;
- 3) психологическое воздействие во время боя;
- 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира;
- 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки

Продолжительность этого этапа соответствует промежутку времени от начала предсоревновательного сбора до сообщения результатов жеребьевки на соревнованиях.

1.5.6. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших обучающихся имеющих спортивные разряды к организации занятий с младшими обучающимися. Предметная область "**Судейская подготовка**", раскрывает взаимосвязь видов спортивной подготовки учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся, направлена на освоение методики судейства спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Необходимо предусмотреть специальный **семинар** по подготовке судей со сдачей зачета или экзамена по теории, который оформляется протоколом, где каждому выставляются соответствующие категории "**Юный спортивный судья**" или не соответствует категории "**Юный спортивный судья**".

Программой предусмотрены темы для изучения инструкторской судейской подготовки:

Виды соревнований, система, условия проведения соревнований

Положение о соревнованиях. Виды соревнований. Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях первое место занимает боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место - боксер, проигравший финальный бой; третьи места - боксеры, проигравшие полуфинальные поединки. В командных соревнованиях определяются результаты команд, в лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты. Очки за командное первенство начисляются в соответствии с положением о соревнованиях.

Система. Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших боксеров после первого поражения или с выбыванием после второго поражения, а также по круговой системе.

Условия проведения соревнований. В соответствии с возрастными группами участников соревнований устанавливаются различные требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха между боями.

Теоретическая подготовка по судейству

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг».

Участники соревнований

1. Возрастные категории участников.

Возрастные группы участников. В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

Таблица № 13

Наименование группы	Возраст
Юноши и девочки младшего возраста	12 лет
Юноши и девочки среднего возраста	13 - 14 лет
Юноши и девушки старшего возраста	15 - 16 лет
Юниоры и юниорки	17 - 18 лет
Юниоры	19 - 22 года
Мужчины и женщины	19 - 40 лет

Возраст боксера определяется по году его рождения.

2.Весовые категории.

Официальные спортивные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах (весовых категориях):

Таблица № 14

Терминология, употребляемая в обозначении весовых категорий	Юноши 13 - 14 лет	Девочки 13 - 14 лет	Юноши 15 - 16 лет	Женщины 19 - 40 лет и юниорки 17 - 18 лет	Мужчины 19 - 40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	-	-	-	-
Вторая супернаилегчайшая	40	-	-	-	-
Первая суперлегчайшая	41,5	33 - 36	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	43	39	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44,5	42	-	-	-
Суперлегчайшая	46	45	44 - 46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 49
Наилегчайшая	50	51	50	51	52
Первая легчайшая	52	-	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	57	-
Легкая	59	60	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	63	64	64
Вторая полусредняя	65	67	66	69	69
Первая средняя	68	70	70	-	-
Средняя	72	-	75	75	75
Полутяжелая	76	-	80	81	81
Тяжелая	80	-	80+	81+	91
Супертяжелая	90	-	-	-	91+
Вторая супертяжелая	90 - 105	-	-	-	-

3.Экипировочное снаряжение.

Правила по экипировке для соревнований. Боксерские перчатки. Бинты и профессиональное бинтованные. Защитная раковина. Соревновательная униформа.

Судейская коллегия

Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Система видеоконтроля. Главный судья, просмотрная комиссия, заместитель главного судьи, их функции. Судейская комиссия. Функции судейской комиссии. Главный секретарь. Функции главного секретаря. Руководитель ринга, его функции. Технический секретарь, судья-секундометрист, судья-информатор, функции. Рефери. Функции рефери. Боковые судьи. Функции боковых судей. Судьи при участниках. Функции судей при участниках

Организационный комитет

Медицинская группа. Врач соревнований. Функции врача соревнований:

- а) входит в состав комиссии по приемке мест соревнований;
- б) проверяет правильность оформления заявок;
- в) присутствует на взвешивании, проводит наружный осмотр спортсменов;
- г) осуществляет медицинское обследование в процессе соревнований и оказывает помощь согласно Правилам;
- д) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах проведения соревнований;
- е) по окончании соревнований представляет отчет главному судье соревнований о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев травм и заболеваний.

Администратор соревнований. Функции администратора соревнований. (безопасность, размещение и обслуживание участников и зрителей, радиофикацию помещения, поддержание порядка во время соревнований, а также обеспечивает все необходимые мероприятия по указаниям главного судьи.

Правила проведения соревнований

Классификация боксеров. Допуск и принадлежность. Регистрация боксеров на соревнованиях. Медицинское освидетельствование. Взвешивание. Замена боксеров на общем взвешивании. Официальная жеребьевка.

Продолжительность и количество раундов. Протесты. Судейская электронная аппаратура. Критерии оценки определения победителя в бою. Нарушения. Типы нарушений. Оборудование и место соревнований. Ринг. Аксессуары ринга. (Правила для спортивных дисциплин, предусмотренных приложением №2 приказа Минспорта России от 09.06.2017 N 502.)

Документы секретариата

Практика ведения документации секретариата.

Судейский семинар

Цель:

- углубить и закрепить знания судей, полученные ими в процессе теоретических занятий;
- проверить качество знаний правил соревнований;
- помочь разобраться в наиболее сложных ситуациях;
- выработать умения судейства соревнований правильно применять теоретические положения к практике судейства соревнований;
- получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья" и (или) «судья третьей категории»

Задачи семинара:

- развитие самостоятельного мышления судей и принятия правильного решения в проблемных ситуациях;
- побуждение к активной самостоятельности и взаимообучению.

Подготовка.

1. Обозначить тему семинара.
2. Рассмотреть материал по судьям.
3. Составить тесты с вопросами на выбранную тематику.
4. Пройти судейство на двух любых соревнованиях в любой должности.

5. Приготовить видеоматериалы.
6. Создать проблемную ситуацию.

Таблица № 15

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Этап спортивной подготовки	
		ТЭ	ЭССМ
1.	Посещение семинара по виду спорта		1

В конце семинара проводится тестирование. Проверку тестов осуществляют в виде взаимопроверки участниками семинара. Тренер –преподаватель зачитывает вопрос с правильным ответом.

Результат: сдача квалификационного зачета (экзамена). После выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена) следует присвоение спортивной категории. Квалификационная категория "«спортивный судья третьей категории» присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет.

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы,

устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах)

Таблица№ 16

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	105-110	112-150	114-152	132-149	125-152	
2.	Специальная физическая подготовка	32-68	52-74	109-132	158-168	177-274	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-29	42-46	32-41	
4.	Техническая подготовка	70-94	104-134	182-254	306-318	395-400	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25-36	34-46	59-110	146-181	249-310	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12-22	24-37	20-21	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	10-12	24-29	24-37	42-50	

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.

Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №17

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	105
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	32
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	70
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2
	Всего	17	20	18	21	17	20	20	21	21	20	19	20	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №18

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	10	110
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	68
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	4
	Всего	24	26	26	27	24	26	25	27	25	27	27	28	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица№ 19

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	112
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	52
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	8	9	9	9	8	9	8	9	9	9	8	9	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	34
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
	Всего	25	25	25	28	23	28	25	28	26	28	25	26	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица№20

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	74
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	11	11	11	12	11	11	11	11	12	11	11	11	134
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	46
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего	34	35	33	37	34	35	33	35	36	35	34	35	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 10 ч.

Таблица №21

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	114
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	109
3.	Участия в соревнованиях	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	20
4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	182
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	59
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего	43	43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	43	520

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица №22

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	12	13	13	12	13	13	12	13	152
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3.	Участия в соревнованиях	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	29
4.	Техническая подготовка	21	21	21	22	21	21	21	21	21	22	21	21	254
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	9	10	9	9	9	110
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	29
	Всего	58	61	61	64	58	60	60	60	61	63	60	62	728

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 16 ч. Таблица №23

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	14	13	13	13	13	14	13	158
3.	Участия в соревнованиях	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	42
4.	Техническая подготовка	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26	306
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	13	12	12	12	13	12	12	146
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего	68	70	68	70	68	72	68	70	69	70	70	69	832

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 18 ч. Таблица №24

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	13	13	13	13	13	13	13	149
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Участия в соревнованиях	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
4.	Техническая подготовка	26	27	26	27	26	27	26	27	26	27	26	27	318
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15	181
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	37
	Всего	75	78	78	78	75	80	78	79	79	79	78	79	936

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 20 ч.

Таблица №25

Этап совершенствования спортивного мастерства (бокс) 20 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	125
2.	Специальная физическая подготовка	15	14	15	15	14	15	15	14	15	15	15	15	177
3.	Участия в соревнованиях	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	32
4.	Техническая подготовка	32	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	395
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	21	21	20	20	21	21	21	21	21	21	21	249
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
	Всего	83	86	86	88	83	89	87	88	87	88	86	89	1040

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 24ч.

Таблица №26

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	13	13	13	13	152
2.	Специальная физическая подготовка	22	23	23	23	22	23	23	23	23	23	23	23	274
3.	Участия в соревнованиях	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	41
4.	Техническая подготовка	33	32	33	33	32	34	33	35	33	35	33	34	400
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	26	26	26	25	26	26	26	26	26	26	26	310
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
	Всего	100	105	103	105	99	105	103	106	105	107	104	106	1248

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Таблица №27

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	10	14	16	18	20	24	
Объем времени в год		234	312	312	416	520	728	832	936	1040	1248	
1.	Общая физическая подготовка	105	110	112	150	114	152	132	149	125	152	
1.1.	Строевые упражнения	5	6	6	8	7	8	7	8	6	8	Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	6	6	8	7	8	7	8	7	8	
1.3.	Упражнения с предметами	5	6	6	8	6	8	7	8	7	8	
1.4.	Упражнения на снарядах	6	6	6	8	6	9	7	8	7	9	Февраль
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	6	6	6	8	6	9	7	8	7	9	
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	6	6	6	8	6	8	8	8	7	8	Март
1.7.	Упражнения для изучения группировки	6	6	6	9	6	9	8	8	7	9	Апрель
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	6	6	6	9	6	9	8	9	7	9	Май
1.9.	Упражнения из других видов спорта	6	6	6	9	6	9	8	9	7	9	Июнь
1.10.	Упражнения, развивающие общую выносливость	6	6	6	9	6	9	8	9	7	9	
1.11.	Упражнения на реакцию	6	6	6	9	6	9	8	9	7	9	Июль
1.12.	Упражнения развивающие быстроту	6	6	6	9	6	9	7	9	7	9	Август
1.13.	Упражнения на ловкость	6	6	6	8	6	8	7	8	7	8	Сентябрь

1.14.	Упражнения в висах и упорах	6	6	6	8	6	8	7	8	7	8	
1.15.	Подвижные игры	6	6	7	8	7	8	7	8	7	8	Октябрь
1.16.	Акробатические упражнения	6	6	7	8	7	8	7	8	7	8	Ноябрь
1.17.	Упражнения для развития равновесия	6	7	7	8	7	8	7	8	7	8	Декабрь
1.18.	Упражнения на внимание	6	7	7	8	7	8	7	8	7	8	
1.19.	Промежуточная аттестация	3	4	4	5	5	6	8	9	10	-	
1.20.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	
2.	Специальная физическая подготовка	32	68	52	74	109	132	158	168	177	274	
2.1.	Упражнения с отягощениями	3	7	5	7	11	13	16	17	18	27	Январь- февраль
2.2.	Упражнения для боксеров со специальными снарядами	3	7	5	7	11	13	16	17	18	27	Март Апрель
2.3.	Упражнения со скакалкой	3	7	6	8	11	13	16	17	18	27	Май
2.4.	Упражнения с мешком	3	7	6	8	11	13	16	17	18	27	Июнь
2.5.	Упражнения с грушей	3	7	5	8	11	13	16	16	18	27	Июль
2.6.	Упражнения с настенной подушкой.	3	7	5	8	11	14	16	16	18	27	Август
2.7.	Упражнения с пневматической грушей	3	7	5	7	11	14	16	17	18	28	Сентябрь-
2.8.	Упражнения с мячом на резинах (пинчбол.)	3	7	5	7	11	13	16	17	17	28	Октябрь Ноябрь
2.9.	Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)	4	6	5	7	11	13	15	17	17	28	
2.10.	Упражнения с боксерскими лапами	4	6	5	7	10	13	15	17	17	28	Декабрь
2.11.	Промежуточная аттестация	1,5	2	2	3	5	8	8	9	10	-	
2.12.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки										Сроки проведения
		Этап подготовки	начальной			Учебно-тренировочный этап			Этап совершенства			

		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		ния спортивного мастерства		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	20	29	42	46	32	41	
3.1.	Контрольные соревнования	-	-	-	-	12	17	14	16	12	15	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные соревнования	-	-	-	-	4	6	14	15	10	13	
3.3.	Основные соревнования	-	-	-	-	4	6	14	15	10	13	
4.	Техническая подготовка	70	94	104	134	182	254	306	318	395	400	
4.1.	Ознакомление с классификацией технических действий в боксе.	4	4	6	7	10	13	16	17	21	21	Январь
4.2.	Изучение техники основных положений боксера	4	5	6	7	10	13	16	17	21	21	
4.3.	Боевое положение кулака	4	5	6	8	10	13	16	17	21	21	Февраль
4.4.	Боевая стойка	4	5	6	7	10	13	16	17	21	21	Март
4.5.	Перемещения	4	5	6	7	10	13	16	17	21	21	
4.6.	Передвижения	4	5	6	7	10	13	16	17	21	21	Апрель
4.7.	Боевые позиции.	4	5	6	7	10	13	16	17	21	21	
4.8.	Общие основы техники передвижений	4	5	6	7	10	13	17	17	21	21	Май
4.9.	Боевые дистанции	4	5	6	7	10	13	16	17	21	21	Июнь
4.10.	Удары	4	5	6	7	10	13	16	17	21	21	Июль
4.11.	Бинтование кулака	4	5	5	7	10	13	17	17	21	21	
4.12.	Группа прямых ударов	4	5	5	7	9	13	16	17	21	21	Август
4.13.	Группа ударов снизу	4	5	5	7	9	14	16	17	21	21	
4.14.	Группа боковых ударов	3	5	5	7	9	14	16	17	21	22	
4.15.	Совершенствование различных вариантов	3	5	5	7	9	14	16	16	21	21	Сентябрь

	боковых ударов											
4.16.	Ближний бой	3	5	5	7	9	14	16	16	20	21	Октябрь
4.17.	Выход из ближнего боя	3	5	5	7	9	14	16	16	20	21	
4.18.	Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки	3	5	5	7	9	14	16	16	20	21	Ноябрь
4.19.	Варианты перемещения толчком одной ноги	3	5	5	7	9	14	16	16	20	21	Декабрь
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	36	34	46	59	110	146	181	249	310	
5.1.	Тактическая подготовка	14	20	24	28	44	83	107	142	220	278	
5.1.1.	Положение кулака.	1	2	2	2							Январь
5.1.2.	Боевая стойка	1	1	2	2							Февраль
5.1.3.	Передвижения в боевой стойке	1	2	2	2							Март
5.1.4.	Прямые удары левой и правой в голову	1	1	2	2							Апрель
5.1.5.	Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)	1	2	2	2							Май
5.1.6.	Боковые удары в голову и защита от них	1	1	2	2							Июнь
5.1.7.	Защита от прямых ударов	1	1	2	2							Июль
5.1.8.	Защита подставкой	1	2	2	2							Август
5.1.9.	Защита сведением рук	1	1	1	2							Сентябрь
5.1.10.	Защита отбивами	1	1	1	2							Октябрь
5.1.11.	Защита уклонами	1	1	1	2							Ноябрь
5.1.12.	Боевые дистанции	1	1	1	2							Декабрь
5.1.13.	Комбинации из 3-4 прямых ударов	1	2	2	2							
5.1.14.	Контратаки одиночными ударами	1	2	2	2							
5.1.15.	Удары снизу и защиты от них					2	5	8	9			Январь
5.1.16.	Удары сбоку и защиты от них					3	5	8	9			Февраль
5.1.17.	Комбинации ударов (простые)					3	5	7	10			Март
5.1.18.	Комбинации ударов (сложные)					3	5	7	10			Апрель
5.1.19.	Защиты					3	5	7	10			Май

5.1.20.	Передвижения					3	5	7	10			
5.1.21.	Ближний бой. Вход, выход. Развитие.					3	5	7	10			Июнь
5.1.22.	Защита сближением					3	6	7	10			
5.1.23.	Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.					3	6	7	10			Июль
5.1.24.	Сложные атаки					3	6	7	9			Август
5.1.25.	Условные бои					3	6	7	9			Сентябрь
5.1.26.	Вольные бои и спарринги					3	6	7	9			Октябрь
5.1.27.	Индивидуальная отработка различных комбинаций					3	6	7	9			Ноябрь
5.1.28.	Совершенствование защитных действий					3	6	7	9			Декабрь
5.1.29.	Эффективность защитных действий					3	6	7	9			
5.1.30.	Повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов									50	50	Январь, август
5.1.31.	Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации									50	50	Март, апрель, май
5.1.32.	Изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя									70	93	Февраль, июнь
5.1.33.	Совершенствование тактических действий									50	85	июль
5.2.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	11	17	10	18	9	18	27	27	14	14	
5.2.2.	История развития спорта	1	2	1	2							Январь
5.2.3.	История возникновения вида спорта и его развитие	1	1	1	2							Февраль
5.2.4.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	2	1	2							Март Апрель
5.2.5.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся	1	1	1	2							Май Июнь

	при занятиях физической культурой и спортом											
5.2.6.	Закаливание организма	1	1	1	2							Июль
5.2.7.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1	2	1	2							Август
5.2.8.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	2	1	2							Сентябрь
5.2.9.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	2	1	2							Октябрь
5.2.10.	Режим дня и питание обучающихся	1	2	1	1							Ноябрь
5.2.11.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	2	1	1							Декабрь
5.2.12.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1	2	3	3			Январь
5.2.13.	История возникновения олимпийского движения					1	2	3	3			Февраль
5.2.14.	Режим дня и питание обучающихся					1	2	3	3			Март
5.2.15.	Физиологические основы физической культуры					1	2	3	3			Апрель
5.2.16.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					1	2	3	3			Май
5.2.17.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.					1	2	3	3			Июнь
5.2.18.	Психологическая подготовка					1	2	3	3			Октябрь
5.2.19.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					1	2	3	3			Ноябрь
5.2.20.	Правила вида спорта					1	2	3	3			Декабрь
5.2.21.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.									2	2	Январь

	Состояние современного спорта											
5.2.22.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося									2	2	Февраль
5.2.23.	Психологическая подготовка многолетней подготовки боксеров									2	2	Март
5.2.24.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс									2	2	Апрель
5.2.25.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс									2	2	Май Июнь
5.2.26.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта									2	2	Сентябрь
5.2.27.	Восстановительные средства и мероприятия									2	2	Ноябрь
5.3.	Психологическая подготовка	3	6	6	3	6	9	12	12	15	18	
5.3.1.	Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям	1	2	2	1	2	3	4	4	5	6	Январь
5.3.2.	Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям	1	2	2	1	2	3	4	4	5	6	Март
5.3.3.	Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки	1	2	2	1	2	3	4	4	5	6	Сентябрь
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	12	22	24	37	20	21	
6.1.	О комплексной методике обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки боксеров	-	-	-	-	2	2	4	4	1	1	Январь
6.2.	Теоретическая подготовка по судейству	-	-	-	-	2	2	3	4	1	1	
6.3.	Участники соревнований					2	3	3	4	3	2	Февраль
6.4.	Судейская коллегия	-	-	-	-	2	3	3	5	3	3	Март
6.5.	Организационный комитет	-	-	-	-	1	3	3	5	3	3	Апрель
6.6.	Правила проведения соревнований	-	-	-	-	1	3	3	5	3	3	Май
6.7.	Документы секретариата	-	-	-	-	1	3	3	5	3	3	Октябрь

6.8.	Судейский семинар	-	-	-	-	1	3	3	5	3	3	Декабрь
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	10	12	24	29	24	37	42	50	
7.1.	Педагогические средства		1	1	2	5	5	2	5	6	6	Январь
7.2.	Медико-биологические средства		1	1	4	5	5	3	9	10	12	Март
7.3.	Психические средства восстановления			2	2	4	5	3	5	6	6	Июнь
7.4.	Тестирование и контроль	2	2	6	4	10	14	16	18	20	24	Сентябрь

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» относятся разные весовые категории: «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» основаны на особенностях вида спорта «бокс» .

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) по виду спортивной подготовки и иным мероприятиям:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

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

Реализация Программы должна проводиться с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

На всех этапах спортивной подготовки после 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений.

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.

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.

Перевод и зачисление в группы на учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) осуществляются при условии посещения обучающимся не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов и динамике роста уровня специальной подготовки.

Зачисление обучающихся.

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 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.

На этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки не моложе 9 лет.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются юноши и девушки не моложе 16 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»..

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах необходимо соблюдение следующих требований:

- спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы;
- спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий год учебно-тренировочного спортивного сезона и (или) этапа.

Перевод обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

Обучающийся, успешно выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий год обучения и (или) зачисляется на следующий этап спортивной подготовки.

Если результат общей физической и специальной физической подготовки обучающийся на одном из этапов спортивной подготовки по результатам сдачи промежуточной аттестации не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно оздоровительном этапе дополнительной общеразвивающей программе в избранном виде спорта.

Комплектование групп

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №28);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №28

№ 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 (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3

20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица №29)

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №29

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снаряжные	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
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

	тренировочные										
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (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

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

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

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 9 февраля 2021 №62)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
13. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно – техническим средствам. – М.: Советский спорт, 2012. – 12 с.
14. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012 — 81 с.
15. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.
16. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.
17. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

7.2. Перечень аудиовизуальных средств

Перечень формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом имеющихся в методическом кабинете организации и в удаленном доступе аудиовизуальных средств. Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 26.12.2019).

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 348. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 26.12.2019).

3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf (дата обращения 26.12.2019).

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 26.12.2019).

7.3.Перечень ресурсов сети «Интернет»

Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru, www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru, <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; <http://www.ict.edu.ru> - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденной приказом организации
от «__» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

УТВЕРЖДАЮ

наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)
«__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
НА 2023 ГОД
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ ДЮСШ ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
1.	Официальные международные спортивные соревнования			
1.1.	Олимпийские игры			
1.1.1.				
1.2.	Чемпионат мира			
1.2.1.				
1.3.	Юношеские Олимпийские Игры			
1.3.1.				
1.4.	Первенство мира			
1.4.1.				
1.5.	Кубок мира			
1.5.1.				
1.6.	Этапы кубка мира			
1.6.1.				
1.7.	Чемпионат Европы			
1.7.1.				
1.8.	Первенство Европы			
1.8.1.				
1.9	Кубок Европы			
1.9.1.				

1.10.	Прочие официальные международные соревнования			
1.10.1.				
2.	Всероссийские спортивные соревнования			
2.1.	Чемпионат России			
2.1.2.				
2.2.	Первенство России среди юниоров и юниорок			
2.2.1.				
2.3.	Первенство России среди юношей и девушек			
2.3.1.				
2.4.	Кубок России			
2.4.1.				
1.5.	Прочие официальные всероссийские соревнования			
2.5.1.				
2.6.	Финал Спартакиады учащихся России			
2.6.1.				
3.	Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования			
3.1.	Чемпионат УрФО			
3.1.1.				
3.2.	Первенство УрФО			
3.2.1.				
3.3.	Чемпионат и первенство области			
3.3.1.				
3.3.2.				
4.	Официальные спортивные соревнования муниципального уровня			
4.1.				
5.	Спортивные соревнования, проводимые организацией			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации _____ / _____ /
(подпись) (инициалы, фамилия)

Контактный телефон _____

Дата заполнения « ___ » _____ .20 ___ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки виду спорта «БОКС»:

Заместитель директора по УВР МКОДО ТГО
«Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова»



Павлова В.К.

«30» *декабря* 2022 г.