

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3»

Программа рекомендована  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «СШОР №3»  
Протокол №03 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШОР №3»

\_\_\_\_\_ Д.Н.Морозов  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
Приказ № 36 от 01.10.2025 г.

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

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс» приказ Минспорта РФ № 1055 от 22.11.2022г.  
и внесении изменений № 134 от 13.02.2024г.

Программа реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

Срок реализации программы неограничен

Составитель программы:  
Заместитель директора  
по спортивной подготовке  
Елисеева И.Н.

Барнаул, 2025г.

## Оглавление

Пояснительная записка – стр. 3-4

### **I. Общие положения – стр. 4-38**

1.1. Спортивные дисциплины в виде спорта «бокс»- стр. 4

1.2. Цели программы – стр. 4

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – стр. -4-35**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц в группах- стр.4-6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – стр. 6-7

2.3. Виды (формы обучения), применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки- стр.7-9

2.4. Годовой учебно-тренировочный план – стр.9-17

2.5. Календарный план воспитательной работы- стр.18-20

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним- стр. 20-26

2.7. Планы инструкторской и судейской практики – стр.26-30

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств – стр.30-35

### **III. Система контроля – стр. 35-45**

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях- стр.35

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – стр.35-36

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки – стр.37-45

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс» - стр. 45-93**

### **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – стр. 93-98**

5.1. Материально-технические условия реализации программы – стр. 93-96

5.2. Кадровые условия реализации Программы – стр.96

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы – стр. 96-98

## Пояснительная записка

**Бокс** - это поединок двух спортсменов, во время которого каждый, избегая ударов противника, стремится нанести ему как можно больше ударов в определенные части тела. Бой проводится на ринге, квадратной площадке, огражденной канатами (сторона квадрата от 4,9 до 6,1 м).

Боксеры имеют на руках мягкие кожаные перчатки и защитный шлем на голове. Удары разрешается наносить только руками в передние и боковые части головы и туловища (выше пояса). Захваты, толчки, подножки, удары локтями и головой запрещены. Бокс развился из английского кулачного боя.

**Бокс** (англ. box, букв. — удар). Родина бокса — Англия (16-17 вв.). В Международной ассоциации любительского бокса (АИВА; основана в 1946) свыше 170 стран. В программе Олимпийских игр с 1904, чемпионаты мира проводятся с 1974, Европы — с 1924. Это сложный и мужественный вид спорта приобрёл большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века.

**Бокс развивался** из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространённого у многих народов. По мере развития [бокса](#) разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы тренировки.

**Как вид спорта бокс** представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксёры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязующихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

**В технико-тактическом отношении бокс** - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксёра способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксёр должен быть [ловким](#), [быстрым](#), точным, [отлично владеть собой](#), умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксёра. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксёра [выносливость](#) и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное **спортивное мастерство боксёра** заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высоко развитые физические и волевые качества.

Направлять **развитие Российского бокса** по правильному пути подлинного спортивного мастерства - значит прежде всего добиваться совершенной техники и тактики боксёров, устранив случаи травматизма, которые происходят из-за пренебрежения защитой и грубого силового боя.

**Бокс делится на любительский бокс и профессиональный бокс.** И вопреки современной моде на профессиональный бокс, Российский бокс должен продолжить путь Советской школы бокса, чтобы поддерживать массовость занятием бокса в стране, а также достойно выглядеть на мировых первенствах по боксу и олимпийских играх, стабильно занимая призовые места в каждой весовой категории.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое тре-

бует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

## **I. Общие положения**

### **1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа)**

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055 (далее – ФССП) и внесении изменений № 134 от 13.02.2024г.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс» по спортивным дисциплинам весовым категориям: 36 кг, 38 кг, 38,5 кг, 40 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 47,627 кг, 48 кг, 48,988 кг, 49 кг, 50 кг, 50,802 кг, 51 кг, 52 кг, 52, 163 кг, 53,525 кг, 54 кг, 55,225 кг, 56 кг, 57 кг, 57, 153 кг, 58, 967 кг, 59 кг, 60 кг, 61,235 кг, 63 кг, 63,5 кг, 63,503 кг, 64 кг, 65 кг, 66 кг, 66,678 кг, 67 кг, 68 кг, 69 кг, 69,850 кг, 70 кг, 71 кг, 72 кг, 72,574 кг, 75 кг, 76 кг, 76,203 кг, 76+ кг, 79,378 кг, 80 кг, 80+кг, 81 кг, 81+кг, 86 кг, 90 кг, 90+кг, 90,718 кг, 90,718 кг, 92 кг, 92+кг, командные соревнования. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапов и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

1.2. Целью Программы является раскрытие личности занимающегося достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, и на достижение им наивысших спортивных результатов. Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Алтайского края.

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

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих**

спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9-12	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12-18	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14-40	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16-40	1-2

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Таблица 2

### 2.1.1. Возраст и наименование группы боксеров

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 - 14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15 - 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 - 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 - 22 лет
Мужчины и женщины	19 - 40 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (Таблица).

Таблица 3

### 2.1.2. Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих соревнований у боксеров

Возрастная группа	Максимальное количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих Соревнований (мес.) и минимальное кол-во дней
Мальчики и девочки 12 лет	2	Субъекта, СФО-1
Девушки 13 -14 лет Юноши 13 -14 лет	4 5	Субъекта- 1 СФО, РФ-2 не менее 20 дней
Девушки 15 - 16 лет  Юноши 15 - 16 лет	4 5 5 4 5 5	Субъекта -1 СФО-1 РФ-2 Субъекта-1 СФО-1 РФ-1 ее менее 15 дней
Юниоры и юниорки 17-18 лет 19-22 лет Мужчины и женщины	5 5	Субъекта-1 СФО-1 РФ-1 не менее 10 дней

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта».

### 2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»:

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы									
	Этап начальной подготовки (НП)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ					Этап ССМ	Этап ВСМ
	НП1	НП2	НП3	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	ССМ	ВСМ
Кол-во часов в неделю	6	8	8	12	14	16	16	18	20	24
Общее кол-во часов в год	312	416	416	624	728	832	832	936	1040	1248

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

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

Процесс подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по боксу осуществляется в следующих формах:

1. Учебно-тренировочные занятия в форме групповых спортивных тренировок, в том числе с использованием дистанционных технологий. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Для вида спорта бокс перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице

Таблица 5

№ 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 НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	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
-----	---	---	-------------

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в Единый календарный план (далее – ЕКП) и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Организации, реализующей Программу и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач;

#### 2.7. Спортивные соревнования.

Важная роль в подготовке боксеров отводится соревновательной деятельности. Началом основных официальных соревнований в боксе, которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе является учебно-тренировочный этап.

Таблица 6

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)  
(указываются иные виды (формы) обучения)

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Таблица 7

-	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-30
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

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

Таблица 8

**2.4.1. Годовой учебный план -график  
Учебно-тренировочных занятий по боксу**

№ п/ п	Предметные области	Этапы спортивной подготовки										Итого
		Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)					Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
					Начальной специализации или базовой подготовки		Углубленной или спортивной специализации					
		НП-1	НП2	НП3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ	
1	Общая физическая подготовка	137	149	144	136	142	150	150	165	138	124	1435
2	Специальная физическая подготовка	42	76	76	146	150	177	175	187	208	210	1447
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	10	19	28	30	41	52	61	241
4	Техническая подготовка	93	135	140	237	286	325	326	358	350	396	2646
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	47	47	73	85	95	94	107	228	334	1147
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	18	24	24	37	20	24	155
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	9	14	28	33	33	41	44	99	313
	<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>7384</b>

Таблица 9

Годовой план  
распределения учебных часов  
для этапа начальной подготовки (НП) 1-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	12	11	12	12	12	137
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	42
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	7	7	8	8	93
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1								1			1	3
	Всего за месяц	28	26	27	26	24	26	26	26	25	25	26	27	312
	ИТОГО													312

Таблица 10

Годовой план  
распределения учебных часов  
для этапа начальной подготовки (НП) 2-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	149
2	Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	7	7	76
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	11	11	12	12	11	12	12	11	12	11	11	10	136
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	45
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские,	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	1	10

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
	Всего за месяц	34	35	35	35	32	35	35	36	35	34	35	35	416
	ИТОГО													416

Таблица 11

Годовой план  
распределения учебных часов  
для этапа начальной подготовки (НП) 3-го г. о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	13	12	13	12	12	12	12	12	12	144
2	Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	7	7	76
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	11	140
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1				1	1	1	1		1	9
	Всего за месяц	35	35	35	35	33	35	35	35	35	34	34	35	416
	ИТОГО													416

Таблица 12

Годовой план  
распределения учебных часов  
для учебно-тренировочного этапа (УТ) 1-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	12	11	11	12	10	12	11	11	11	11	12	12	136

2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	11	12	12	12	12	13	12	12	146
3	Участие в соревнованиях	1		2	1	2		2	1				1	10
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	19	20	20	20	19	20	20	19	237
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	73
6	Инструкторская и судейская практика	1		1	1	1	1	1	1				1	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
	Всего за месяц	54	51	53	54	50	52	53	52	51	51	51	52	624
	ИТОГО													624

Таблица 13

Годовой план  
распределения учебных часов  
для учебно-тренировочного этапа (УТ) 2-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	11	12	12	12	142
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	13	12	13	12	13	12	13	12	150
3	Участие в соревнованиях	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	19
4	Техническая подготовка	24	24	25	24	23	24	24	24	24	23	23	24	286
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	85
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	28
	Всего за месяц	61	61	61	62	60	61	61	61	60	60	60	60	728
	ИТОГО													728

Таблица 14

Годовой план



7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	33
	Всего за месяц	70	70	70	70	68	70	69	69	69	69	69	69	832
	ИТОГО													832

Таблица 16

Годовой план  
распределения учебных часов  
для учебно-тренировочного этапа (УТ) 5-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	14	14	13	14	13	14	13	14	14	14	14	14	165
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	15	16	16	16	15	15	15	15	187
3	Участие в соревнованиях	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	41
4	Техническая подготовка	30	30	30	29	29	30	30	30	30	30	30	30	358
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	41
	Всего за месяц	78	79	78	79	76	78	78	78	78	78	78	78	936
	ИТОГО													936

Таблица 17

Годовой план  
распределения учебных часов  
для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														

1	Общая физическая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	138
2	Специальная физическая подготовка	18	17	17	18	17	17	18	17	17	17	17	18	208
3	Участие в соревнованиях	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	52
4	Техническая подготовка	29	29	29	30	29	30	29	29	29	29	29	29	3350
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	44
	Итого за месяц	87	86	87	88	85	87	88	87	86	86	86	87	1040
	ИТОГО													1040

Таблица 18

Годовой план  
распределения учебных часов  
для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	11	10	10	11	10	10	10	10	11	10	11	10	124
2	Специальная физическая подготовка	18	17	18	18	17	17	18	17	17	18	17	18	210
3	Участие в соревнованиях	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	61
4	Техническая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	396
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28	28	28	27	28	28	28	28	28	28	27	334
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	8	8	7	9	8	9	8	8	8	9	99
	Итого за месяц	105	104	105	105	101	104	104	104	104	104	104	104	1248
	ИТОГО													1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице. Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

*Средства воспитательной работы:*

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

Таблица 19

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых</li> </ul>	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	<b>Работа с родителями</b>		
5.1.	Педагогическое просвещение родителей об обучении и воспитании детей	Родительские собрания в группах, -индивидуальные консультации; -информационное оповещение родителей через официальный сайт и социальные сети; -участие родителей в общешкольных мероприятиях и официальных мероприятиях	В течении года

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На ЭНП юных боксеров в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами последующих этапов направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с баскетболистами широко применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании кото-

рого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице.

Таблица 20

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Беседа по антидопингу с обучающимися	Октябрь	Проведение с использованием учебных фильмов и раздаточного материала
	Беседа по антидопингу с родителями	Октябрь	Проведение с использованием учебных фильмов и раздаточного материала
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа по антидопингу с обучающимися и онлайн обучение на сайте РУСАДА	Октябрь В течение года	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: – на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; – на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирова-

			<p>ния его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;</p> <p>– на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма.</p>
	Беседа по антидопингу с родителями	Октябрь	Проведение с использованием учебных фильмов и раздаточного материала
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Беседа по антидопингу с обучающимися и онлайн обучение на сайте РУСАДА	Октябрь В течение года	Проведение с использованием учебных фильмов и раздаточного материала
	Семинар	Октябрь -декабрь	Проведение с использованием учебных фильмов и раздаточного материала

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Изучается список запрещенных субстанций, который обновляется один раз в год. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно, положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю в РФ подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию на чемпионатах России. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Все тренеры-преподаватели и обучающиеся уровня сборной команды региона и РФ, ежегодно проходят тестирование в РУСАДА.

**Допинг** - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды, то в соответствии с Российским и Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке обучающегося, предусмотрена дисквалификация, которая прописана в Общероссийских антидопинговых правилах.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **2.6.1. Тематический план проведения антидопинговых мероприятий**

Таблица 21

№	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная ра- бота	самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	

2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещенные субстанции	1	1	
5	Запрещенные методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
Итого:		20	16	4

Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в подготовке спортсмена-боксера Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТЭ подготовки боксера.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы педагогов и тренеров по боксу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. На этапах ССМ и ВСМ следует предлагать спортсменам самостоятельно подбирать соответствующие упражнения для воспитания специальных физических качеств, совершенствования технических элементов и тактических действий (взаимодействий). Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Представленная Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Судейская практика боксера заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать судейские записки после каждого раунда и т.д.).

Также боксеру необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле судьи в ринге, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия судьи в ринге. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 годах УТЭ разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования. В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: основы организации и проведения официальных соревнований по боксу; особенности работы судей по боксу, изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по боксу; способы проведения соревнований по боксу, составление календаря и т.д. Следует подключать спортсменов старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

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.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся 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 спортивной подготовке, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

*Судейская практика* дает возможность 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».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

3 судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. Дальнейшее повышение судейской категории проводится на основании Положения о судьях в РФ.

### План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика начинается в группах УТ-3-5 г.о.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы - Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг» Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 3-х лет спортивной подготовки:
- Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе ССМ и ВСМ:

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
1	Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	ноябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	ноябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
3	Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	ноябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
4	Участие в составлении календаря соревнований	декабрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
5	Участие в составлении положения соревнований	февраль	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
6	Изучение правил соревнований	март	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
7	Участие в судействе соревнований	апрель-май	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Проведение части учебно-тренировочного занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	октябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	октябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель

3	Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	октябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
4	Участие в составлении календаря соревнований	декабрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
5	Участие в составлении положения соревнований	декабрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
6	Изучение правил соревнований	февраль	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
7	Участие в судействе соревнований	февраль апрель-май ноябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Проведение части учебно-тренировочного занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	октябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	октябрь-ноябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
3	Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	октябрь-ноябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
4	Участие в составлении календаря соревнований	декабрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
5	Участие в составлении положения соревнований	декабрь	Тренер-преподаватель, старший

			тренер-преподаватель
6	Изучение правил соревнований	февраль	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель
7	Участие в судействе соревнований	февраль апрель-май ноябрь	Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель

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

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

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

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом

Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;

- на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;
- на ССМ и ВСМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

*Цель медико-биологического контроля:* определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

*Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям боксом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.; – ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах учебно-тренировочных занятий групп УТ, ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых*

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях возможен и трехразовый сон продолжи-

тельностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

#### *Активный отдых*

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### *Педагогические средства*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после занятий с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В Таблице показаны средства восстановления на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5 – Восстановительные мероприятия, используемые при работе с боксерами на разных этапах подготовки

Задачи	Средства, методы, мероприятия
<b>Этап НП</b>	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
<b>Этапы УТ, ССМ, ВСМ</b>	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.
Восстановление работоспособности Подготовка к учебно-тренировочному процессу	Упражнения восстановительной направленности, плавание. Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на бой.

### 2.8.1. Требования к организации и проведению медико-биологического, психологического и биохимического контроля

Медико-биологический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и

психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

*Углубленное медицинское обследование.* В начале и в конце тренирующегося года все занимающееся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### **2.8.2. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Основными задачами медицинского обследования являются:

-на этапе НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

-на УТЭ, ССМ и ВСМ является углубленное медицинское обследование.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного

анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

### III. Система контроля

3.1. Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

3.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования и оценку 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.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных ею комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130

2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3333.1.	Бег 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица 25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-

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	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			27	19
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			9	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	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			35	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173

3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		не более	
			25,0	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – 3, юношеский спортивный разряд, 2 юношеский спортивный разряд		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- 1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд		

Таблица 26

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	кол-во раз	не менее	

	упоре лежа на полу		37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	м	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		не менее	
			23.30	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		не более	
			23,0	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 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	кол-во раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 27

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	

			-	9,45
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		не менее	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,00
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		не более	
			22,50	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение-упор	кол-во раз	не менее	

	присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение		10	7
3.3.	Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			321	315
<b>5.Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

### 3.3.1. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 28

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст	Требование	Участие в спортивных соревнованиях, дополнительные условия	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по СФП и технической подготовке	Выполнение программы
НП	1-3 г.г. обуч.	9-12	выполнение КПН	Групповые соревнования (спарринги)	+	+	93-100%
УТ	1 г.	12-14	выполнение КПН	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	+	+	93-100%

	2 г.	14-15	вы-полнение КПН, 3,2. юн разряд	Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х)	+	+	93-100%
	3 г.	15-16	вы-полнение КПН, 3,2. юн разряд	Участие в городских и краевых соревнованиях (не менее 3-х)	+	+	93-100%
УТ (углубленной специализации)	4-5 г.	16-17	вы-полнение КПН, 1 юн., 3, 2,1 разряд	Участие в городских, краевых, региональных, всероссийских соревнованиях (не менее 5)	+	+	93-100%
ССМ	Весь период	16	вы-полнение КПН, разряд КМС	Участие в краевых, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 5 лет	+	+	100%
ВСМ	Весь период	17-18	вы-полнение КПН, звание МС РФ	Участие в краевых, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет	+	+	100%

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

##### **4.1. Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Организация процесса спортивной подготовки осуществляется поэтапно, начинается с постановки цели. Далее система многолетней тренировки боксера строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки. Общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

– постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию;

– переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
  - увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

#### **4.1.1. Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок.**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

В соответствии с требованиями объема учебно-тренировочных нагрузок тренер-преподаватель выстраивает систему своей работы, которая направлена на всестороннюю подготовку боксеров и формирование у них умения вести соревновательную борьбу.

При составлении планов спортивной тренировки надлежит соблюдать ряд требований:

- учет задач и условий работы;
- конкретность и возможная вариативность; – преемственность и перспективность.

При определении задач следует принимать во внимание пол, возраст, степень физического развития, подготовленность и другие особенности обучающихся, а также время и масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации учебно-тренировочного процесса. Кроме содержания и объема предстоящей работы обязательно следует наметить конечный результат, который позволит вносить изменения, уточнения в определенные условия работы.

Наряду с этим необходимо продумать и широко использовать систему контрольных упражнений и заданий, дающих возможность систематически оценивать уровень подготовленности каждого отдельного игрока и команды в целом и на основе полученных данных объективно планировать и корректировать процесс тренировки.

При составлении годовых планов работы начиная со 2 учебно-тренировочного года НП необходимо основываться на планы и достигнутые результаты работы предыдущего учебно-тренировочного года, проанализировав содержание, задачи, степень их выполнения и допущенные ошибки.

В каждом последующем плане следует повышать требования к обучающимся. План, не подкрепленный цифровыми показателями, теряет обоснованность и конкретность, возможность количественного и качественного анализа, который дает тренеру-преподавателю обоснование дальнейшей оптимизации процесса подготовки

#### **4.1.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс», организует работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года. Расписание учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих СП, составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на учебно-тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера-преподавателя.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение занимающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.
- Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлем, бандаж, эластичные бинты.
- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
- Не выполнять технических действий без само страховки.
- Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
- Правильный подбор спарринг партнеров.
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать всех из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01, 010 с сотового телефона. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- При получении занимающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Тренер-преподаватель обязан:**

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

4. Тренер-преподаватель является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, проходящих СП. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

5. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.

6. Выход лиц, проходящих СП, из учебно-тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

7. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

8. Присутствие лиц, проходящих СП в спортивном зале без тренера-преподавателя не разрешается.

9. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части зала.

10. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности - отменить занятие.

11. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

## **4.2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Основные показатели тренировки:

Основная направленность тренировки:

обучение технике бокса и развитие быстроты переключения от атаки к защите и обратно (контратака).

- Задачи:

- обучение атаки левой прямой в голову;

- защита и контратака, левой и правой прямой в голову и туловище.

1. Планируемая учебно-тренировочная нагрузка: средняя.

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП (НП)

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть	Построение, постановка темы и задач учебно-тренировочного занятия	3	Выполняется всей группой
	Разминка: Упражнения обще развивающего характера Беговые упражнения (эстафеты) Акробатические упражнения Специальные упражнения	20	
Основная часть	Теория по теме: «Правила вида спорта «Бокс», Обучение техническим действиям, приемам техники боя в стойке, защитным и атакующим действиям	20	Спортсмены распределяются на снарядах по всей площади спортивного зала. Указать характерные ошибки в выполнении. Подробное наглядное объяснение упражнений
	Закрепление упражнений (многократное повторение изученных элементов)	30	Устранение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, с перерывом для отдыха
	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	30	Группа разбивается на команды
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	10	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор учебно-тренировочного занятия	7	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных спортсменов
	ИТОГО:	120	

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП (УТ)

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
--	------------	----------------	-----------------------

Подготовительная часть	Построение, постановка темы и задач учебно-тренировочного занятия	5	Выполняется всей Группой Совершенствуются приемы индивидуально-го комплекса Выполняется всей группой с разбивкой на команды
	Разминка: Общеразвивающие упражнения Беговые упражнения (эстафеты) и т.д. Акробатические упражнения	15	
	Специальные упражнения (СФП) Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)	20	
Основная часть	Теория по теме: «Правила вида спорта «бокс», «Соревновательная подготовка», «Психологическая подготовка боксера» и т.п.	30	Спортсменам рассказывают, как продуктивнее распределить свои силы на соревнованиях, ведется тактическая и психологическая подготовка к соревнованиям с просмотром видеоматериалов, схем
	Совершенствование технических действий, приемов техники боя в стойке, защитным и атакующим действиям, изучение новых элементов бокса «школа бокса»	35 25	Спортсмены распределяются на снарядах по всей площади спортивного зала. Указать характерные ошибки в выполнении. Подробное наглядное объяснение упражнений с перерывом для отдыха в течение занятия
	Закрепление и совершенствование упражнений, (многократное повторение изученных элементов)	30	Устранение ошибок, допущенных при выполнении упражнений 6-10 повторений с разбивкой по времени, дозирование нагрузки
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжку	12	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор учебно-тренировочного занятия	8	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных спортсменов
	ИТОГО:	180	

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП (ССМ)

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть	Построение, постановка темы и задач учебно-тренировочного занятия	5	Выполняется всей Группой  Совершенствуются приемы индивидуально-го комплекса Выполняется всей группой, с разбивкой на команды
	Разминка: Упражнения общеразвивающего характера Беговые упражнения и т.д. Акробатические упражнения	15	
	Специальные упражнения Спортивные игры	20	
Основная часть	Теория по теме: «Соревновательная подготовка», «Психологическая подготовка боксера» и т.п.	20	Спортсменам рассказывают, как продуктивнее распределить свои силы на соревнованиях, ведется тактическая и психологическая подготовка к соревнованиям с просмотром видеоматериалов, схем боя
	Совершенствование технических элементов, приемов техники боя в стойке, защитным и атакующим действиям «школа бокса»	60	Спортсмены распределяются на снарядах по всей площади спортивного зала. Указать характерные ошибки в выполнении. Подробное наглядное объяснение упражнений
	Повторение, закрепление, совершенствование упражнений	40	Устранение ошибок, допущенных при выполнении упражнений 10-20 повторений с разбивкой по времени, дозирование нагрузки
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	15	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных спортсменов
	Подведение итогов, разбор учебно-тренировочного занятия	5	
	ИТОГО:	180	

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП (ВСМ)

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть	Построение, постановка темы и задач учебно-тренировочного занятия	3	Совершенствуются приемы индивидуального комплекса
	Разминка: Упражнения общеразвивающего характера	15	
	Беговые упражнения Акробатические упражнения Специальные физические упражнения	20	
Основная часть	Теория по теме: «Соревновательная подготовка, тактика боя, «Психология бокса» и т.п.	20	Спортсменам рассказывают, как продуктивнее распределить свои силы на соревнованиях, ведется тактическая и психологическая подготовка к соревнованиям с просмотром видеоматериалов, схем боя
	Совершенствование технических элементов, приемов техники боя в стойке, защитным и атакующим действиям	90	Указать характерные ошибки в выполнении. Подробное наглядное объяснение упражнений
	Повторение, закрепление, совершенствование упражнений	70	Устранение ошибок, допущенных при выполнении упражнений 10-20 повторений с разбивкой по времени, дозирование нагрузки с перерывами для отдыха в течение занятия
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения Подведение итогов, разбор тренировочного занятия	15	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ.
		7	Указать ошибки, отметить наиболее успешных спортсменов
	ИТОГО:	240	

#### 4.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Целью многолетней подготовки спортсменов является

поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений. Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Таблица 33

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 1 - незначительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Рабочая Программа составляется в соответствии с уровнем профессиональной подготовленности и компетентности непосредственно для каждой отдельной учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных учебно-тренировочных задач. Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов обучения следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов учебно-тренировочного занятия.

Каждому тренеру-преподавателю следует помнить, что он обязан знать, как и чему будет учить, чтобы получать нужный результат и выигрывать соревнования.

Основные этапы педагогических действий:

- постановка цели (чего будем добиваться);
- формирование задач (чему будем учить);
- подбор средств, методов и принципов (как будем учить);
- установление последовательности (сколько и как долго будем учить); – контроль, оценка (достигли того, к чему стремились).

##### 4.4.1. Примерные схемы недельных микроциклов для этапов Т, ССМ, ВСМ

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Таблица 34

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25

Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Таблица 35

**Процентное распределение времени тренировки  
по средствам подготовки в РТ- микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в спаррингах

**Контрольный недельный микроцикл (К)**

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки  
по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

#### 4.4.2. Общая физическая подготовка (ФП)

- педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков.

Физические (двигательные) качества — это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с

движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

#### **4.4.3. Специальная физическая подготовка**

направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

#### **4.4.4. Техническая подготовка**

##### **Техника бокса**

##### **Классификация технических действий боксера**

В практике широко распространена классификация физических упражнений по их преимущественным требованиям к физическим качествам:

скоростно-силовые упражнения;

упражнения, требующие определенной выносливости;

упражнения, требующие высокой координации.

Упражнения в боксе следует классифицировать по комплексному проявлению физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий, а также по их биомеханике (поступательные движения, вращательные, сложно-пространственные действия). Поэтому следует учитывать неразрывную связь формы движения с его содержанием.

**В настоящее время действия боксера, которые составляют технику, подразделяют на три вида: удары, защиты и контрудары.**

Если говорить о классификации и систематике ударов, то по направленности движений к партнеру выделяют: с фронта - прямые и снизу, и с фланга - боковые.

Всего насчитывается двенадцать ударов:

прямой удар левой в голову;

прямой удар правой в голову;

прямой удар левой в туловище;

прямой удар правой в туловище;

боковой удар левой в голову;

боковой удар правой в голову;

боковой удар левой в туловище;

боковой удар правой в туловище;

удар снизу левой в голову;

удар снизу правой в голову;

удар снизу левой в туловище;

удар снизу правой в туловище.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары; если это боковой, то угол между плечом и предплечьем меньше. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней - при полусогнутой. В практике нанесения ударов направление движений может изменяться; удар снизу может быть несколько сбоку, боковой - немного снизу, прямой - снизу или сбоку и т.д. Это зависит от положения рук противника, его защиты, дистанции между боксерами, их боевого положения, а также от самого атакующего, который должен страховать себя защитами во время своих атак. Такие изменения в направлении ударов приходят с опытом на базе совершенствования технического мастерства.

Что же касается защитных действий то можно отметить следующее. На каждый из трех основных ударов (в туловище и в голову) - прямой, боковой и снизу - может быть несколько защит. Классифицируются защитные действия в зависимости от вида удара и структуры движений (передвижением, руками, туловищем). Защиты передвижением - это защиты шагами назад, в стороны, по кругу, назад в сторону, в сторону по кругу и т.д. Защиты руками - подставки, отбивы, накладки; туловищем - уклоны и нырки. Применяются и комбинированные защиты, допустим, шаг назад с подставкой ладони от удара прямого в голову или уклон с одновременной страховкой головы тыльной поверхностью открытой кисти и др. В практике бокса насчитывается 36 основных защит, каждая из которых может быть выполнена различными способами. Так, уклоны могут быть назад и в стороны, в сторону назад; нырки - вниз, вниз - по кругу и т.д. Все зависит от дистанции, направленности удара, исходных положений для контратаки и ряда тактических замыслов боксера, применяющего защиту. Нужно отметить, что наиболее сложными являются приемы защиты туловищем.

#### **Уязвимые места противника**

Судьи дают оценку за выполненные удары учитывая место удара и точность, беспрепятственность его нанесения. Боксер старается нанести удар в наиболее уязвимые места противника.

Наиболее чувствительными местами являются:

нижняя челюсть - наносятся удары прямые, боковые и снизу (как левой, так и правой);

в область чревного (солнечного) сплетения - в основном прямые удары или снизу, реже боковые;

правая и левая подрящевые области (область печени и область селезенки) - в основном прямые, снизу и реже сбоку;

область сердца - удары прямые, снизу, иногда боковые.

Наибольший эффект ощущения дает удар в нижнюю челюсть, несколько меньше - в область чревного сплетения и еще меньше - в подрящевые области. В течение боя у боксеров высокого класса попытки нанести удары в голову в среднем составляют 70%, чревное сплетение - 15%, в подрящевые области - 10 и сердца - 5%. Поэтому, естественно, боксеры в процессе тренировки уделяют большое внимание защитным действиям головы.

Конечно, количество попыток в нанесении ударов зависит от боевой дистанции боксеров. Например, при ведении ближнего боя резко увеличивается количество ударов снизу по туловищу. Но в какой бы дистанции боксеры ни вели бой, нижняя челюсть больше всего занимает их внимание, потому что даже при несильном ударе в нижнюю челюсть эффект осязательности будет большим, чем в туловище.

Следует определить положение кулака при ударах. Ударная нагрузка на кисть довольно велика, поэтому слабое сжатие ее в кулак или неправильное нанесение удара приводит к ушибам кисти и растяжениям связок. В большинстве случаев боксеры травмируют кисть в начале своей спортивной деятельности вследствие неправильного положения кулака в момент удара или ударов в твердые части тела противника - в локоть, лоб и т.д.

Правильное положение кулака - пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе жесткое давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент его движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают. При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья и боксер в конце боя уже не сможет сжать кисть достаточно сильно.

## **Боевые позиции и боевая стойка**

Боевая позиция должна быть наиболее выгодной для активных действий в нанесении ударов и надежной защиты (не сковывать ударов и создавать достаточную устойчивость). Боевых положений у боксера может быть много в зависимости от дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке.

На боевую позицию, как и вообще на технику в целом влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера.

Боевые положения могут быть разные, во время поединка они меняются в зависимости от активности боя у каната, в центре ринга или в углу.

Тренировка, как правило, начинают с классической боевой стойки. Боевая стойка - это универсальное положение, при котором боксер, находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов. Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя.

С самого начала спортивной подготовки боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 0,5 шага назад и вправо параллельно левой и опирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться вперед, назад, влево, вправо, сохраняя при этом устойчивость. Каждый занимающийся должен сам выбирать расстояние на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выпрямленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен книзу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую подхрящевую область (область печени) и область чревного (солнечного сплетения), и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова должна быть немного опущена.

Боксер находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия.

## **Боевые дистанции**

В практике ведения боя существует три дистанции - дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки.

Расстояние между боксерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для нанесения ударов, выполнения защит и контрударов.

Ведя бой на дальней дистанции, боксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары вытянутой рукой, сам оставаясь недосягаемым для противника. Приближаясь к противнику, боксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище.

Действие боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т.д. Боксер с быстрой реакцией, убедившись в том, что его противник действует более медленно, стремится к ведению боя в средней дистанции; вызывая противника на атаку, будет ее перехватывать, опережать своими ударами и поражать в открытые места. Если оба боксера по стилю подходят друг другу, то бой ведется в какой-то одной дистанции. Но, как правило, дистанции все время меняются, и боксер, который умеет вести бой во всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

Если останавливаться на дальней дистанции то следует выделить следующие ее особенности. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время для продумывания своих действий, начинать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, дол-

жен отвлечь о него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Ведение боя на дальней дистанции имеет свои психологические особенности. Боксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

Особенностью средней дистанции является то, что средняя дистанция между боксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из боксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для обдумывания своих действий, чем на дальней. Боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его контрдействия. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней они применяют серии ударов - прямых с боковыми или боковых и снизу и т.д. которые требуют также быстрых активных действий. Бой на средней дистанции приобретает наиболее активную форму, при этом следует иметь ввиду, что самые сильные удары наносятся в средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами.

Что же касается боя на ближней дистанции, то боксеры в данном случае могут находиться в двух положениях:

не касаясь друг друга, свободно действовать руками, соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника.

Бой на ближней дистанции навязывает один из боксеров, который стремится к сближению для действия сильными короткими ударами; ближний бой может возникнуть вынужденно для обоих. Вынужденный бой возникает чаще всего тогда, когда один из боксеров не умеет и поэтому не хочет вести его: он захватывает, придерживает противника, мешая ему действовать. Бывает, что ближний бой ведут боксеры, оба предпочитающие состязаться в этой дистанции.

Бой на ближней дистанции происходит значительно насыщенней, активнее и плавней, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и тактильными ощущениями.

### **Передвижение по рингу**

Искусно двигаясь по рингу, боксер по своему желанию может находится вне боевой дистанции, не подпускать к себе противника, всегда быть готовым встретить его атаку, выбрать место и время для своей атаки. В зависимости от дистанции меняется характер передвижения. Чем дальше находятся противники друг о друга, тем передвижение активнее, боксеры двигаются оп всему рингу. По мере сближения боксеров до действия в средней дистанции передвижение ограничивается, шаги делаются короче, площадь действия на ринге уменьшается. Во время ведения ближнего боя передвижение сводится к минимуму. Возникает обоюдное сопротивление, бой принимает несколько силовой характер, боксеры перемещаются короткими и редкими шагами, на небольшом участке ринга. Искусное передвижение раскрывает большие возможности перед боксером в применении технико-тактических средств.

К овладению техникой передвижения приступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Сначала учатся делать одиночные шаги вперед, назад, в стороны и по кругу с боковой позиции. Отталкиваясь ногой, находящейся сзади, передней делают небольшой шаг вперед, при этом находящаяся сзади нога быстро подтягивается для сохранения начального положения; при шаге назад отталкиваться надо впереди стоящей ногой, после чего подтянуть ее для сохранения прежнего расстояния между ногами. Шаг вправо делают правой ногой, шаг влево - левой. Между стопами следует сохранять необходимое расстояние для устойчивости. Ноги не перекрещиваются. Передвижение происходит небольшими легкими скользящими плавно шагами, без рывков, с тем, чтобы сохранять устойчивость и удобные исходные положения для контратак.

Практически передвижения на ринге происходит шаг за шагом в разных направлениях. Шаги слитные, поэтому боксер должен научиться двойным и тройным шагам вперед, вперед в сторону, назад, в стороны, назад в сторону и по кругу, постоянно меняя направление (например, после трех шагов по кругу - два вперед или после двух шагов назад - один вперед и т.д.). Передвигаются боксеры на носках или на передней части стопы, повороты делают на передней части стопы опорной ноги. Если для поворота влево опираться, например, на правую ногу (вокруг которой и делается поворот), то левую отставляют в сторону партнера, чем восстанавливают боевую позицию. Быстрому повороту туловища вокруг опорной ноги способствует переставление другой ноги вперед или назад.

Некоторые авторы указывают на то, что, маневрирование, в отличии от передвижений с ударами, характеризуется большим многообразием способов выполнения, где главное место занимают приставные шаги (46,8%), скачки и подскоки (42,6%), скрестные и обычные шаги занимают 5,3% и 5,34% соответственно.

Так как боксер непрерывно пользуется атакующими, контратакующими или обманными движениями, сближаясь с противником или увеличивая дистанцию, уклоняясь от ударов и сам нанося их, удерживаясь в боевой дистанции, то он должен хорошо овладеть так называемыми челночными шагами вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

#### 4.4.5. **Тактическая подготовка**

##### **Тактика бокса**

Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями в ложных действиях для ведения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

подготовительные действия;

наступательные;

оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;

сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;

анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;

с помощью маневрирования создания положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;

выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т.д.);

определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака - это лучшее тактическое средство, единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует

готовить; один из предварительных моментов успешной атаки - умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: беспрепятственно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они для завязки боя с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся в дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции боксеры оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для ударов и защит. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары - один, два или серию. Эта форма боя типична для американских боксеров.

При встречных контратаках боксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боксер, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только боксерам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характеризуется большой подвижностью и маневренностью (каждый боксер старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по рингу. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому. Чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами, хорошо защищаясь, и контратаковать ответными и встречными ударами, наносить одиночные или серии ударов быстрее, чем противник.

Сближение обоих боксеров, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтобы оказаться вне боя, или оба идут на сближение и беспрепятственно атакуют. Такой встречный бой чаще возникает в схватках волевых, настойчивых боксеров одного стиля, предпочитающих наступать. Каждый из них старается подавить волю другого к сопротивлению, боксирует быстро, выносливо. При непосредственном сближении, до соприкосновения телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устает. Бой принимает силовой характер. Каждый боксер стремится накладками, задержками, подставками предплечий, плеч помешать противнику действовать. С тем чтобы найти удобное положение для беспрепятственного нанесения удара. Удары производятся главным образом согнутыми руками снизу, сбоку, сбоку несколько сверху, снизу несколько сбоку, под руки, через руки противника.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями несколько утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы

отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления с тем, чтобы остановить противника, который непрерывно атакует. Атакующий принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные - это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени. Так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

Главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике. Его стиле и манере ведения боя (одни боксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие придерживаются только дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; есть боксеры с сильным ударом, рассчитывающие на победу нокаутом; быстрые «контровики» выжидают атаки, чтобы контратаковать; левши действуют в правостороннем положении). При всем этом самый опасный противник - это боксер, умеющий вести бой во всех дистанциях, активный, быстрый подвижный.

### **Методика обучения техники и тактики на разных этапах подготовки боксера на начальном этапе спортивной подготовки**

Изучение техники и тактики занимает в процессе обучения боксеров наибольшее место. Одна из основных задач обучения новичка - это овладение техникой упражнений, обеспечивающих гармоничное развитие необходимых для боксера физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, равновесия, специальной выносливости, силы и др.), а также технических навыков в передвижении, ударах, защитных действий и контрударов. Поэтому этим упражнениям следует уделять большое внимание и добиваться от занимающихся наиболее точного выполнения действий.

В начале курса обучения боксера-новичка, примерно в течение 2 -3 месяцев, в тренировочных занятиях особое внимание обращается на изучение биомеханических основ движений в боксе. Молодой боксер должен овладеть свободой движений и комплексом специальных упражнений с тем, чтобы он смог легко атаковать и контратаковать противника с разных исходных положений. Для этого используют упражнения в движении при нанесении ударов и принятии защит, которые изучаются с фронтального и бокового положений и выполняются как под разноименную, так и под одноименную ногу. При обучении под разноименную ногу, когда происходит движение удара левой рукой, тяжесть тела приходится на правую ногу, при ударе правой рукой тяжесть тела приходится на левую ногу. При обучении под одноименную ногу в момент нанесения удара левой рукой тяжесть тела приходится на левую ногу и наоборот.

Эти действия изучаются вначале раздельно, причем боксер стоит на месте, затем с шагом вперед, назад, в стороны и по кругу. Необходимо добиваться слитности нескольких действий в ударах переходя от действий под разноименную ногу к действиям под одноименную, и наоборот, как во фронтальном положении, так и в положении боевой стойки. По такой же схеме следует изучать и действия в защитах из разных боевых положений: уклоны, нырки, шаги назад, вперед, в стороны, по кругу, имитация защит руками, комбинированные защиты.

Одновременно изучается и совершенствуется ряд упражнений, способствующих быстрому усвоению движений в передвижении, ударов и защит. При этом надо обращать внимание на создание удобных исходных положений после защитных действий с целью последующего перехода к контратаке.

С первых же дней занятий следует приучать боксеров действовать и левой и правой рукой, чтобы у них в процессе ведения боя не развился навык «однорукости», «однорукость» ограничивает возможности большинства боксеров в действиях.

Для успешного овладения техническими средствами, предусмотренными программой подготовки новичков, целесообразно соблюдать определенную последовательность. Вначале изучаются и совершенствуются действия на дальней дистанции, атаки одиночными прямыми ударами в голову и туловище. Далее проходит обучение боковому удару в голову левой рукой, если боксер находится в левосторонней боевой стойке, или боковому удару правой, если боксер в правосторонней стойке, сначала условно, а потом произвольно. Затем изучаются защиты с помощью шага назад и в стороны, подставок ладони, плеча и предплечья, отбивов и уклонов. После обучения одиночным ударам и защитами от них (главным образом на дальней дистанции) следует переходить к усвоению двух и трех последовательно наносимых ударов с применением защит сначала условно по заданию, затем произвольно по выбору.

После того как молодой боксер достаточно овладеет техникой передвижения, атакующими ударами, защитами, он может перейти к изучению контрударов в ответной форме.

Контр-удары следует изучать в такой последовательности:

1. При атаке одним прямым или боковым ударом левой или правой в голову или прямым в туловище применяется одна из защит и наносится один из наиболее удобных контр-ударов в голову или туловище в ответной форме.
2. При атаке одним ударом-защита и контратака в ответной форме двумя последующими ударами.
3. При атаке двумя ударами - защита и контр-атака одним ударом.
4. При атаке двумя ударами - защита и контр-атака также в ответной форме двумя ударами.

При этом главное внимание надо обращать на правильное выполнение ударов и защитных действий, а также на исходные положения боксера после защиты с целью последующего нанесения первых контр-ударов. Не рекомендуется переходить к встречным контр-ударам, прежде чем будут хорошо усвоены защитные действия от 2 к 1 и ответных контр-атак партнера.

Достаточно овладев всеми ударами и защитами от них на дальней дистанции, что обычно занимает три четверти всего времени, отведённого на технико-тактическую подготовку, новичок переходит к изучению действий на средней дистанции. В таком же порядке проходит изучение и совершенствование атак и защит: сначала одиночными ударами, потом на один атакующий удар один ответный, на один атакующий два ответных, на два атакующих один ответный и т.д.

Поскольку на средней дистанции в основном применяются удары боковые и снизу, изучаются и совершенствуются защиты нырками, уклонами, остановками, накладками ладонью, предплечьем и уходами.

В тематическом плане для новичков на изучение действий на средней и ближней дистанциях отводится немного времени. В основном в конце этапа подготовки боксера-новичка знакомят с навыками, точнее, с элементами ближнего боя.

В период подготовки новичка надо выяснить его склонности к определенной манере ведения боя исходя из его личных качеств, характера, решительности, уровня усвоения техники и тактики, физических возможностей и т.п. Поэтому боксеру необходимо попробовать все виды боя на всех дистанциях.

Некоторые методические указания к обучению технике

**Передвижение.** Под общую команду тренера занимающиеся выполняют шаги вперед, назад, в стороны. Тренер следит за тем, чтобы они во время передвижений правильно переносили вес тела с ноги на ногу.

Усвоив одиночные, двойные и тройные шаги вперед, назад, в стороны, переходят к изучению и совершенствованию «челночных» шагов.

После изучения передвижения в общем строю переходят к изучению передвижения в парах.

Упражнения в парах занимающиеся должны выполнять самостоятельно. Каждая пара на отведенном ей месте должна передвигаться во всех направлениях. Преподаватель делает общие замечания по наиболее типичным ошибкам.

Для передвижения на средней и ближней дистанциях шаги должны быть более короткими. При этом боксер собран, несколько наклонен вперед. Овладев способами передвижения на разных дистанциях и изучив механику движения ударов, шаги следует сочетать с имитирующими ударными действиями под одноименную и разноименную ногу.

В начале изучения техники передвижения наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- а) неправильное положение туловища, головы и рук;
- б) нарушение расстояния между ногами при передвижениях;
- в) передвижение не на носках, а на всей ступне;
- г) плохая координация между движением туловища и ног;
- д) неправильное расположение ступней, затрудняющее правильное передвижение;
- е) потеря равновесия при неправильном передвижении.

Передвижению надо уделять много внимания, особенно в начальном периоде обучения боксеров. Упражнения в передвижении; следует практиковать в занятиях разной направленности.

Успешное овладение правильной техникой ударов начинается с ознакомления занимающихся с основными положениями кулака бьющей руки, а также с навыками правильного бинтования кисти с целью предотвращения травм. Вначале обучение ударам идет на месте, затем с шагом вперед, назад, в стороны и по кругу. Обучая ударам, следует обращать особое внимание на отработку точности, быстроты и резкости их нанесения. Однако на начальном этапе обучения никогда не следует требовать от занимающихся сильных «разрушительных» ударов, так как значительно замедлится процесс овладения техникой движения и начнется грубый обмен ударами. Удар нужно начинать свободно, без напряжения, ускорять его к концу движения и в момент касания цели резко заканчивать. Необходимо постоянно напоминать занимающимся, чтобы удары наносились без замаха, так как чрезмерный замах мешает, точно наносить удар и служит противнику сигналом для принятия защиты.

Когда боксеры овладеют одиночными ударами на месте, с шагом вперед, назад, в стороны под одноименную и разноименную ногу, тренер начинает обучать их слитно чередующимся между собой однотипным и разнотипным ударам.

При обучении одиночным, двойным и особенно серийным ударам спортсмены должны сохранять устойчивое равновесие.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

- 1) неправильная динамика движений при нанесении ударов;
- 2) неверная координация при передвижениях вперед, назад и в стороны с движениями рук при ударах;
- 3) нет сгруппированности во время атак, удары наносятся с замахом, голова поднята и остается открытой для удара;
- 4) удар наносится запрещенной частью кулака;
- 5) боксер в действиях скован, нет свободы движений;
- 6) удары наносятся только из одного исходного положения;
- 7) удар сильный, но не точный.

Защитные действия. Боксеры должны одновременно усваивать технику как ударов, так и защит. Прежде чем переходить к изучению защит в парах, надо научиться выполнять все защиты самостоятельно, перед зеркалом контролировать свои движения, учитывать замечания тренера.

Защиту надо принимать своевременно и обязательно стремиться к тому, чтобы она создавала наиболее удобные исходные положения для последующих контратак защищающимся.

Совершенствование защитных действий требует особого внимания со стороны тренера и боксера. На каждом занятии на протяжении всей спортивной деятельности надо регулярно повторять защиты, совершенствовать технику их выполнения, доводить их до автоматизма.

Изучать защитные действия рекомендуется в такой последовательности: защиты передвижением, защиты подставками рук, сочетания подставок и отбивов с шагами назад и в стороны, с уклонами назад, способствующее развитию чувства дистанции. Эти формы защит характерны для боя на дальней дистанции. Затем переходят к изучению и совершенствованию более сложных форм защит, создающих наиболее выгодные возможности для решительных действий, - защит туловищем, уклонов в стороны и назад от прямых ударов

и нырков от боковых. И наконец, изучают комбинированные защиты: подставки в сочетании с уклонами и нырками или шаги назад и в стороны с отбивами с подставками и т.п.

С целью более успешного совершенствования техники ударов и защитных действий сначала изучаются атаки и защиты от них и от безответных и встречных контрударов. Один из боксеров атакует определенными ударами, другой применяет защиты, и так

до тех пор, пока первый не научится правильно наносить удары, а второй точно и надежно защищаться.

При двустороннем обучении с партнером изучаются сначала заданные, а затем произвольные комбинации. Время от времени для контроля надо выполнять движения в медленном темпе. Против одного атакующего удара лучше применять различные защиты. Приемы надо выполнять свободно, без напряжения и в основном следить, насколько правильно выполняются движения, но по мере овладения техникой действовать быстрее.

Такая последовательность обучения и тренировки дает возможность занимающемуся, овладев разнообразными техническими средствами, быстрее найти свой стиль и манеру ведения боя, улучшить ориентировку, совершенствовать точность нанесения ударов, правильность выполнения защит, умение выбирать удобные исходные положения для активных контрдействий.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

- 1) преждевременное выполнение защиты от наносимого удара;
- 2) запаздывание в принятии защиты;
- 3) выполнение защит уклонами и нырками с большой амплитудой;
- 4) чрезмерное увеличение дистанции при защите отходом назад;
- 5) неправильное положение рук при сближении с противником;
- 6) отсутствие страховки при собственных атаках (рука свободна или опускается или отводится назад и в сторону).

#### Ближний бой

Ближнему бою на первом этапе спортивной подготовке и тренировки уделяется мало внимания. Однако каждый молодой боксер должен уметь ориентироваться при сближении с противником чтобы нейтрализовать его действия или добиться успеха.

Ближний бой требует от боксера равноценных действий левой и правой рукой. Изучать приемы в ближнем бою надо только с партнером. Оба боксера должны занять «собранную» боевую позицию и свободно, без напряжения вести борьбу за выгодное положение рук. Надо хорошо изучить положения, из которых можно наносить удары. По мере овладения техникой блокирования, ударов и маневрирования следует переходить к изучению и совершенствованию приемов, связанных с нанесением ударов из разных положений, коротким отрывом от противника назад и в стороны, с заходом его спину. Нужно научиться наносить удары между руками и через руки противника. Так как противник, который не владеет достаточной мере искусством ближнего боя, может иметь преимущество на дальней дистанции, надо уметь навязать ему ближний бой.

Техническое и тактическое мастерство боксера определяется умением вести бой на всех дистанциях, распознавать слабые технические и физические стороны противника и навязывать противнику приемлемую для себя форму боя.

#### Подготовка новичка к бою

Для боксера-новичка участие в бою является первым экзаменом, на котором выясняются его способности к боксу. Но не следует делать вывод о боксере по его результату в соревновании. Выступление новичка можно назвать удачным или неудачным в зависимости от степеней проявления тех навыков и умений которым он учился. Ни в кое случае ему нельзя выступать неподготовленным.

Показателями готовности к соревнованиям являются физиологическая, технико-тактическая, физическая подготовленность и психологическая настройка. Каждому из этих показателей следует уделять внимание при подготовке молодого боксера к первым в его жизни боям.

За две недели до соревнования на тренировках надо начать моделировать соревнования: проводить перед боем разминку, пользоваться советами секундантов только в перерывах, соблюдать все ритуалы, например на ринге должен «быть судья, который бы руководил боем».

Боевая практика на ринге - наиболее важное средство подготовки новичка к участию в соревнованиях. Во время подготовки к учебному бою и его проведения боксеру нужно следовать таким правилам:

1. Перед боем сделать хорошую разминку.
2. Забинтовать руки так, как это предусмотрено правилами,
3. Надеть маску и капу.
4. Не надевать перчаток меньших, чем у противника.
5. Не пытаться подыскивать более слабых противников - легкие победы на тренировках могут обернуться тяжелыми поражениями на состязаниях.
6. Не заканчивать бой раньше времени.
7. Не выходить на ринг, если чувствуешь себя нездоровым,
8. Проводить бой в повышенном темпе, чтобы воспитать выносливость.
9. В бою пытаться обыгрывать противника и иметь преимущество в очках, но добиваться этого не за счет сильных ударов или грубого ведения боя.
10. Не пользоваться слабостью противника, чтобы показать свое превосходство, быть гуманным, хорошим товарищем.
11. В бою на всех дистанциях применять побольше приемов, контратак, согласно намеченному плану, учитывая особенности противника.
12. После тренировочного боя, каким бы тяжелым он ни был, отдохнуть и продолжать тренироваться по плану.
13. После тренировки проанализировать с тренером проведенный бой, свои достоинства и недостатки.
14. В конце тренировки или на следующий день рассказать тренеру и врачу о своем самочувствии после боя.
15. Не избегать условных боев, не подменять их упражнениями на лапах, снарядах и т.д. Помнить, что упражнения на снарядах и лапах - вспомогательные. Все необходимые боксеру качества развиваются боевыми упражнениями с противником на ринге.

Тренировочное занятие, включающее тренировочный бой, обычно непродолжительно (50-60 мин.), но проводится с большой интенсивностью. Строится оно по такому плану:

1. Разминка - 20-25 мин.
2. Бой на ринге (несколько раундов, согласно плану).
3. Упражнения без напряжения на набивных и пневматических грушах, мяче, на резинах и с теннисными мячами - 2-3 раунда.
4. Спокойная, легкая гимнастика для расслабления мышц и успокоения организма.

Если в тренировку входили упражнения, направленные на совершенствование техники и тактики и воспитание выносливости в условиях вольного боя, то упражнения после боя на ринге должны носить успокаивающий характер.

### **На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Технико-тактическое совершенство в условиях современных соревнований и подготовки к ним должно обеспечиваться высоким уровнем развития физических и психических качеств, а также функциональных возможностей организма.

В ходе технико-тактической подготовки боксеры старших разрядов должны совершенствовать индивидуальную манеру боя, «шлифовать» свойственные им технические средства и тактические действия, планомерно развивать специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуются техника и тактика (чувство времени, чувство дистанции, чувство удара, реакция предугадывания, концентрация, распределение и переключение внимания, быстрота и адекватность принятия решений и др.), а также воспитывать волевые качества - инициативность, самообладание, решительность.

В процессе технико-тактического совершенствования боксер высших разрядов совершенствуют широкий круг технико-тактических действий (ведение боя на всех дистанциях, овладение трем тактическими уста-

новками - на высокий темп, сильный удар, искусственное обыгрывание и реализацию их в бою с разными противниками) развивают глубину, широту и гибкость тактического мышления, устойчивость сенсорного самоконтроля и т.п.

Так как основное значение для роста мастерства спортсмен имеет индивидуальная работа с ним (индивидуализация спортивно-го совершенствования), очень важно знать, как осуществляется индивидуализация подготовки боксеров старших и высших разрядов.

Чтобы индивидуализировать процесс совершенствования спортивного мастерства боксера старшего разряда, тренер должен все сторонне изучать его технику и тактику, физическое развитие, психомоторные качества, свойства личности и нервной системы. Для этого используются различные аппаратные и анамнестические тесты, тренажеры и наблюдения в процессе тренировки и соревнований.

В тренировочных боях и соревнованиях тренер, наблюдая за боксерами и выявляя личные особенности каждого, выясняет:

- а) на какой дистанции удобнее действовать боксеру, т.е. где он действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удается применять свои приемы;
- б) какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие именно приемы удаются ему лучше других;
- в) какая боевая манера более свойственна данному боксеру, т.е. успешнее пользуется он атаками или контратаками на дальней или средней и ближней дистанциях, одиночными или серийными ударами;
- г) какими характерологическими особенностями отличается боксер; активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя, агрессивен, тревожен и т.д.
- д) какие свойства нервной системы оказывают влияние на поведение и действия боксера (сила возбудительных и тормозных процессов, уравновешенность, подвижность нервных процессов).

Проанализировав условные и вольные бои и бои на соревнованиях (общую координацию движений, уровень физической подготовленности, особенности физических и психических качеств и т.п.), тренер пополняет характеристики боксеров и определяет направление, в котором следует работать над совершенствованием боевой манеры каждого спортсмена.

Чтобы правильно организовать процесс спортивного совершенствования, преподаватель составляет технико-тактическую характеристику, в которой, основываясь на наблюдениях за боксером, указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова его индивидуальная манера ведения боя (атакующая, контратакующая и комбинированная), каковы тактические установки на обыгрывание, сильный удар, высокий темп боя, излюбленная дистанция, основные качества боксера (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), как приспосабливается к различным противникам; какого характера делает ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами тактики он владеет.

В соответствии с этой характеристикой разрабатывается индивидуальный план тренировки боксера. Этот план должен содержать:

- а) перечень технических приемов, которыми надо овладеть боксеру;
- б) перечень упражнения (или их характер), которые должны способствовать развитию тех или иных качеств боксера;
- в) перечень тактических приемов и действий, над которыми надо работать боксеру;
- г) список партнеров для условных и вольных роев, подобранных в соответствии с поставленными перед боксерами задачами;
- д) календарное расписание занятий и содержание каждого из них. Разумеется, такой план является в значительной мере ориентировочным. В ходе занятий может оказаться, что материал одного из разделов будет усвоен быстрее, чем предполагалось, на другом же придется задержаться дольше.

Построенные на основе наблюдений индивидуальные планы совершенствования боксеров не следует считать неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксеров во время боя, тренер должен ставить перед ними новые цели, а иногда и полностью изменять общее направление работы. Таким образом, задача тренера на этом этапе подготовки боксеров состоит в том чтобы, выявив их физические, технико-тактические особенности, определить конкретное направление совершенствования.

Выбор определенных средств дает возможность боксеру совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять ее в различных условиях, способствует развитию его воли и боевого мышления. Необходимость выбора технико-тактических средств обусловлена еще и тем, что темп современного боя стал значительно выше, чем раньше, и требует высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакции, мышления и восприятия. Побеждает тот, кто лучше владеет техникой и тактикой, отлично подготовлен в физическом и волевом отношении.

На современном уровне развития бокса техника и тактика эффективны лишь в том случае, если спортсмены очень быстры и выносливы. На ринге необходимо мгновенно принимать те или иные тактические решения или изменять их, моментально наносить удары, опережая защиту противника, или, наоборот, защищаться от его стремительных атак и контратак, точно рассчитывая время и дистанцию. Все это вынуждает боксера отрабатывать и шлифовать в процессе тренировок определенные приемы, совершенствовать свойственный ему круг действий, максимально развивая их качественную сторону. Совершенствование приемов, развитие мышления, воли, простой и сложной реакций, чувства времени, чувства дистанции, тонкие дифференцировки условно рефлекторных связей обязывают боксера кропотливо и продолжительно работать. И, высоко развив свои боевые качества, боксер получает возможность применять эти средства в бою и побеждать не за счет силы, а за счет мастерства, искусства.

При совершенствовании боксера в технике и тактике тренер должен обращать его внимание на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защит, необходимость проводить то или иное действие.

Что же надо для того, чтобы совершенствовать индивидуальное мастерство боксера? Прежде всего он должен сознательно усваивать технику. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая; приемы, тренеру надо добиваться, чтобы боксер не только правильно повторял показанное, но и мог объяснить любую деталь совершенствуемого приема, а затем самостоятельно упражнялся в нем.

**I раздел.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение тренировочного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

**II раздел.** Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

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 ударами 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.

На освоение тренировочного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1–2 боя (на летних каникулах).

**III раздел.** Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защит от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий пря-









	чивания прямого удара правой в туловище																	
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+														
3	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову правой в туловище			+	+	+												
4	Упражнения для разучивания двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову				+	+												
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову					+	+	+										
<b>Материал для повторения</b>																		
1	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой, правой в голову		+	+		+							+				+	+
2	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой – левой в голову			+	+												+	+
3	Упражнения для совершенствования техники трех прямых ударов серийно – прямыми в голову: левой, левой, правой							+	+								+	+
4	Упражнения для совершенствования техники серии прямых ударов в голову: левой, правой, левой								+		+						+	+
5	Упражнения на снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+				+					+				+	
IV	Вольные бои																	
V	Подвижные и спортивные игры																	

Таблица 39

**Темы занятий (III раздел)**

№ п/п	Тренировочный материал	№ занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																	
<b>Новый материал</b>																		
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой сбоку в голову	+	+	+					+	+	+							









Таблица 41

**4.5.1. Ориентировочный план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков**

Задания	Средства
Повышение общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости	Бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения, вольные гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, метания, прыжки, упражнения с эспандером, отягощениями, борьба в стойке, упражнения с палками и булавами, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, выполнение разнообразной работы (напилить и наколоть дров, разбивать топором пни, очистить двор или тротуар от снега и др.)
Повышение специальной боксерской выносливости	Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить тренировочные бои до четырех-шести раундов, добываясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая продолжительность раундов (до 4 – 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов в беге (60 – 100 м) с борьбой в стойке
Развитие быстроты действий	Изучение и совершенствование боевых приемов в упражнениях с партнером сначала в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добываясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в вольном или условном боях. В специальных боевых упражнениях, особенно с партнером, стараться наносить опережающие удары в открытое место с максимальной быстротой. Не запаздывать с защитными действиями и сочетать их со встречными контрударами В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий. Широко использовать гандбол и большой теннис. Во время эпизодов активного встречного боя повторять атаки и контратаки с акцентированием одного или двух ударов. В упражнениях с партнером добиваться быстрой атаки, при сближении активно действовать
Развитие силы и точности удара	Быстро атаковать в упражнениях с партнером. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Практиковать тренировку с партнером на одну или две весовых категории больше, чтобы можно было акцентировать сильный и точный удар. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным

	положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения
Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах, особенно в условном и вольном боях на равных дистанциях. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах
Развитие подвижности и маневренности перемещения по рингу в разных направлениях	Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к канатам; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника в угол и быстро атаковать одним, двумя и тремя ударами; уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции. В условном бою стремиться подбирать активного партнера, стремящегося к сближению
Развитие легкости в ведении боя	Тренировочный бой с партнером стремиться вести легко и непринужденно, избегая грубого силового боя; использовать умелую тактику, набирая очки. Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов. Не оставлять без ответа ни одного атакующего действия
Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнерами разного стиля и манеры	Практиковать бой с партнерами активного силового стиля, уметь держать с ними дальнюю дистанцию, при продвижении такого боксера вперед контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию. Для совершенствования техники и тактики ведения боя против партнера контратакующего стиля подбирать партнеров контратакующего стиля, практиковаться в умении быстро сближаться и активными действиями подойти на такую дистанцию, где бы партнер не мог проявить свои качества быстроты и не сумел контратаковать. Научиться вызывать партнера на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечив надежную защиту. Тренироваться в обманных действиях, нанесении опережающих ударов
Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера	Упражнения, вольные и условные бои для обучения легкому передвижению по рингу, умелому уходу из углов и от канатов. Овладеть навыками наносить встречные и ответные удары, самому быть маневренным, подвижным, быстро атаковать одиночными ударами, пользоваться финтами, а при сближении стараться блокировать действия партнера, наносить удары левой и правой руками быстро и точно. В произвольных боях с партнером добиваться выполнения поставленных задач с учетом сил и возможностей партнера. Тренироваться в ведении боя на всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры. Совершенствоваться в повторности атак и контратак.
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества

	ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками
Совершенствование навыков ближнего боя	В каждом тренировочном занятии уделять три-четыре раунда ближнему бою. Тренироваться лучше с партнером, умеющим нести ближний бой. Научиться входить в ближний бой, блокировать удары партнера, самому активно действовать акцентирующими ударами. На мешке и насыпных грушах тренироваться в нанесении коротких ударов в голову и туловище сбоку и снизу. Борьба в стойке
Совершенствование обманных действий во время атак	Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, выполнению их убедительно для противника, чтобы отвлечь его и заставить раскрыть уязвимые места, быстро и решительно атаковать действительными ударами. Упражнения в бою с тенью перед зеркалом, практиковать обманные действия в тренировочном бою с партнером
Овладение техникой и тактикой ведения боя с противниками, боксирующими в противоположной боевой позиции	На каждом тренировочном занятии упражняться в изучении и совершенствовании приемов боя с боксерами с правосторонней стойкой (если таковых нет, надо попросить партнера с обычной стойкой боксировать в этом положении). Чаше проводить тренировочный бой с партнерами разных боевых позиций. Периодически тренироваться с партнерами, боксирующими в противоположной боевой позиции, как в парах по изучению отдельных приемов, так и в условном и вольном боях
Повышение общей дисциплины боя	Придерживаться правил в тренировочных боях и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации. Во время условных и вольных боев практиковать тренировочное судейство на ринге строго по правилам

#### 4.5.2. Теоретическая подготовка

##### Учебно-тематический план

Таблица 42

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура –	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

	важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше</b>	≈ 600/960		

ции)	<b>трех лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
...	...	...	...

Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

			различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

### 4.5.3. Психологическая подготовка боксеров

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что *мотив* – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. *Потребность* – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

*Средства и методы психологической подготовки.*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические
- аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Дезактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как и настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки боксеров.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д.

Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

#### *Развитие волевых качеств боксера*

*Волевые качества* единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание её добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

*Для развития инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнения боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

*Для развития волевого качества выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время учебно-тренировочных занятий необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

*Самообладание.* В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях по-

мех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

*Стойкость* боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

#### 4.5.4. Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки трудности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для *соматической тревожности*:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

*Соматическая тревожность* не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та которая связана, с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

### *Признаки когнитивной тревожности:*

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один–два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера-преподавателя перед боем.

В этом случае применяются следующие воздействия для психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником. Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:
- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (2003);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и/или при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы около 5 минут – состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20–30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое – потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе – статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье – расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2–3 мин. Задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5–2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5–6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является:

*секундирование* – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего спортсмена в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного обучающегося надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, кого в обиходе называют «толстокожими», – сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер-преподаватель обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20–30 мин до начала боя, как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

– информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);

– анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

– анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

– рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

– обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

– формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

– внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

Скандирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации. Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не всё получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Ме так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим спортсмена и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Основные методы и приемы психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

## **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»**

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

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта бокс необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Таблица 43

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря и экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1

3	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комп.	4
4	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комп.	2
5	Гонг боксерский электронный	штук	1
6	Гриф для штанги изогнутый «EZ-образный»	штук	1
7	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10	Зеркало настенное (1 х 2 м)	штук	6
11	Канат спортивный	штук	2
12	Лапы боксерские	пар	3
13	Лестница координационная (0,5х6м)	штук	2
14	Мат гимнастический	штук	4
15	Мат-протектор настенный (2х1м)	штук	24
16	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
19	Мешок боксерский электронный	штук	3
20	Мяч баскетбольный	штук	2
21	Мяч волейбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комп.	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Мяч футбольный	штук	2
25	Насос универсальный с иглой	штук	1
26	Палка гимнастическая	штук	10
27	Палка железная прорезиненная- «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
28	Перекладина навесная универсальная	штук	2
29	Платформа для груши пневматической	штук	3
30	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комп.	1
31	Подвесная система для мешков боксерских	комп.	1
32	Подушка боксерская настенная	штук	2
33	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
34	Полусфера гимнастическая	штук	3
35	Ринг боксерский	штук	1
36	Секундомер механический	штук	2
37	Секундомер электронный	штук	1
38	Скакалка гимнастическая	штук	15
39	Скамейка гимнастическая	штук	5
40	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
41	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42	Стенка гимнастическая	штук	6
43	Стойка для штанги со скамейкой	комп.	1
44	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25ммх1м х1м)	штук	20
45	Тумба для запрыгивания разновысокая	комп.	1
46	Урна-плевательница	штук	2
47	Часы информационные	штук	1
48	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комп.	1

49	Эспандер ленточный	штук	10
50	Эспандер ручной	штук	10
<b>Обеспечение спортивной экипировкой</b>			
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	штук	30

Таблица 44

**Спортивная экипировка,  
передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксп. (лет)	Кол-во	Срок эксп. (лет)	Кол-во	Срок эксп. (лет)	Кол-во	Срок эксп. (лет)
1	Бинт эластичный	штук	На обуч-ся	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штук	На обуч-ся	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7	Носки утепленные	пар	На обуч-ся	-	-	1	-	1	1	1	1
8	Обувь спортивная	пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9	Перчатки боксерские снарядные	пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной	штук	На	-	-	1	1	2	1	2	1

	(капа)		обуч-ся								
13	Протектор грудной (женский)	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Халат	штук	На обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
18	Шлем боксерский	штцу	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 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 Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации заключается в постоянном самосовершенствовании и самоподготовке (план повышения квалификации обновляется ежегодно).

## 5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки боксера.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по боксу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
  - видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
  - конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой Организации, реализующей Программу в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеofilьмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Книги:

1. Байкулбаев, Б. С. Восстановительные средства в боксе: учебное пособие / Б. С. Байкулбаев. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 66 с.
2. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
3. Бокс: энциклопедия / Е. Н. Богоявленский [и др.]. — М.: Человек, Олимпия, 2011. — 688 с.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И. П. Дегтярева. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 287 с.
1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
6. Подрезов, Н. А. На ринг приглашаются бауманцы: методические указания для начинающих боксеров / Н. А. Подрезов. — М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. — 28 с.
7. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Спортивная медицина: Дубровский В. И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002. – 464 с.
9. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013. — 1048 с.
10. Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров. Обучение и совершенствование: учебно-методическое пособие / З. М. Хусайнов [и др.]. — М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. — 72 с.

11. Шулика, Ю. А. Бокс. Теория и методика: учебник / Ю. А. Шулика. — М.: Советский спорт, 2009. — 768 с.

12. Яцин, Ю. В. Оборудование и инвентарь для занятий боксом: учебное пособие / Ю. В. Яцин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 47 с.

13. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.

Нормативные документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 22.11.2022 № 1055), и изменения от 13.02.2024 № 134;

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014);

3. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

5. Всероссийский реестр видов спорта;

6. Единая всероссийская спортивная классификация.

Интернет ресурсы:

1. [Министерство спорта Российской Федерации](http://www.minsport.gov.ru) [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. [Федерация Бокса России](http://www.rusboxing.ru) [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusboxing.ru>

3. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>.

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>.

5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>.

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства

