

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз»
города Челябинска**

(МБУ ДО «СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска)

Хохрякова ул., д. 1, г. Челябинск, 454077

тел./факс: 8(351) 256-44-48;

Е-mail: almazboxing@mail.ru

ОКПО 36903717; ОГРН 1027402705571; ИНН 7449015728 / КПП 745201001

«РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ»

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим (тренерским) советом

И.О. Директора _____ Г.А. Надымова

Протокол от_04.12.2025г №9

Приказ от 12.01.2026г №01-07/1

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

**ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:
НАЧАЛЬНОМ , СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ(ТРЕНИРОВОЧНОМ),
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА,
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Срок реализации программы: бессрочная

СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование разделов	
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III	Система контроля	13
IV	Рабочая программа по виду спорта «бокс».....	22
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
	Приложения.....	60
	Приложение 1 Годовой учебно-тренировочный план.....	60
	Приложение 2 Примерный календарный план воспитательной работы.....	61
	Приложение 3 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	63
	Приложение 4 Примерные годовые планы-графики распределения учебно-тренировочных часов.....	66
	Приложение 5 Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	73
	Приложение 6 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	79

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта РФ от 13.03.2024г №268 и 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 04 декабря 2025 г. №1076.

2. Целью реализации дополнительной образовательной Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач на каждом этапе спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Порядок зачисления на указанные этапы спортивной подготовки, восстановления, перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап, минимальная и максимальная наполняемость групп по этапам

спортивной подготовки устанавливается локальными актами СШОР по боксу «Алмаз», разработанными с учётом требований, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и другими нормативными актами, определяющими порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку.

4. Объем программы.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040	1248

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

Основными формами спортивной подготовки по боксу являются:

- учебно-тренировочные занятия (УТЗ)
 - групповые;
 - индивидуальные;
 - смешанные.
- учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)
 - учебно-тренировочные сборы на спортивных сооружениях без выезда за город,
 - учебно-тренировочные сборы на тренировочных базах и/или в

условиях детских оздоровительных лагерей, в том числе в составе сборной команды Челябинской области или России);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам или заданиям тренера, в том числе с использованием дистанционных технологий (не менее 10%, но не более 20% годового объёма учебных часов);
- участие в физкультурных, спортивных мероприятиях (соревнованиях), в том числе в составе сборной команды Челябинской области и России.
- контрольные мероприятия: прохождение контрольного тестирования (аттестации), выполнение нормативов ВФСК «ГТО»;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и разбор боксерских поединков;
- прохождение медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий;

Виды спортивной подготовки:

-общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

-специальная физическая подготовка(СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

-техническая подготовка - это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

-тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

-теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается каждодневно. Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований.

-психологическая подготовка - это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШОР по боксу «Алмаз»

для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.4.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					

2.5.	Медицинские осмотры и обследования	До 2-х суток и не менее одного раза в год	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Режим учебно-тренировочного процесса			

Спортивные соревнования. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные матчевые встречи и спарринги.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный 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	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение 1)

7. План воспитательной работы (Приложение 2)

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем (Приложение 3)

9. Планы инструкторской и судейской практики. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на спортивном мероприятии 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 спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице.

Таблица 5

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия (разминки) 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки: УТГ, ССМ, ВСМ

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 мероприятия в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и

профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных 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.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.



III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

13. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений

для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в СШОР по боксу «Алмаз» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы 6.

Таблица 6

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы.**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольное тестирование	протокол результатов	Форма, разработанная СШОР по боксу «Алмаз» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования по итогам выполнения индивидуальных планов	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года для групп ССМ, ВСМ
3.	Переводное тестирование (промежуточная аттестация)	протокол результатов	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
4.	Приемное тестирование	протокол результатов	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Порядок проведения контрольного, переводного и приемного тестирования устанавливается Положением, утвержденным приказом директора МБУ ДО «СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию, по решению тренерского совета может быть предоставлена возможность перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки условно и повторного прохождения аттестации.

Комплексы контрольных упражнений:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
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	количество раз	не менее	
			5	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	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не более	
			7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
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	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды- «третий юношеский разряд» «второй юношеский разряд» «первый юношеский разряд»		
5.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для контрольного тестирования, зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,0	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	см	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188

2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	не более
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	не менее
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	не менее
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	не менее
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.	количество раз	не менее	не менее
			303	297

	Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин			
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для контрольного тестирования, зачисления и перевода обучающихся на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12,00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
			37	–
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта» (МСМК, ЗМС)			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШОР по боксу «Алмаз».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа тренера-преподавателя должна содержать следующие разделы:

1. Титульный лист

2. Пояснительную записку, включающую в себя образовательные, развивающие и воспитательные задачи этапа спортивной подготовки, прогнозируемый результат спортивной подготовки на год

3. Нормативно-методическую часть, включающую в себя:

- годовой план-график спортивной подготовки,
- тематическое планирование теоретической части,
- годовой план учебно-тренировочных сборов,
- режимы тренировочной работы, периоды отдыха и самостоятельной работы
- план участия в официальных спортивных мероприятиях
- общешкольный план воспитательной работы,
- описание системы контроля планируемого результата и контрольные нормативы по ОФП и СФП.

15. Программный материал:

15.1. Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте.
- повороты на месте и в движении.
- размыкание в строю.
- ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд – разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» – подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) – возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу – энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) – вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны – прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, – поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны – вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками – поднятие ног вверх – назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение

высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при

создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайд-степов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как

выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

- Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

- Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайд-степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения на полу, в наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Специальные упражнения.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров.

Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.).

Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы

в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Упражнения с грушей или манекеном (насыпной и наполненной водой): прямые удары, удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Упражнения на гимнастической скамейке: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, медицинболы).

Упражнения из положения виса на гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол, круги ногами в обе стороны и др. Упражнения из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук.

15.2 Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи: совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса; развитие двигательных навыков, которые необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе; избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц.

Основными средствами СФП являются: упражнения с отягощениями;

- упражнения для боксеров со специальными снарядами;

- бой с тенью;

- упражнения для боксеров со специальными снарядами;

- упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности.

Следует выделить специально-подготовительные, способствующие

развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Упражнения с манекеном вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Упражнения с грушей. Наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации 25 ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и

ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонях, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения по преодолению сопротивления противника. Борьба в стойке, "пушпуш", "бой петухов", толкание медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами.

Упражнения для развития быстроты действий боксера. Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены. Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача – увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.). Развитие быстроты прямых ударов. Развитие быстроты боковых ударов. Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз. Развитие быстроты ударов снизу. Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений. Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены. Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Развитие быстроты специально боксерских движений.

15.3 Техническая и тактическая подготовка (специальная) на этапе начальной подготовки.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы:

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу боевой стойке.

Передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения. Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой

стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

- Удары.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой;
- защиты подставкой правой ладони;
- отбивом правой рукой влево вниз;
- уклоном вправо, отходом назад;
- сайд-степом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;
- подставкой правой ладони;
- подставкой правой ладони;
- уходом назад;
- сайд-степом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки;
- отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой, согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой

руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них.

Техническая и тактическая (специальная) подготовка на учебно-тренировочном этапе.

Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары – последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

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

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад -вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем,

кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево -боковой удар левой в голову и туловище.

- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

Дальнейшее разучивание и совершенствование защитных действий руками (подставки, отбивы, накладки), корпусом (нырки, уклоны, отклонения), ногами (шаг назад, в сторону «сайд-Степ»). На данном этапе обучения необходимо научить спортсменов выборочно пользоваться различными видами защитных действий в зависимости от решаемых тактических задач в конкретном моменте. В разучивании и совершенствовании защитных и атакующих действий необходимо добиваться быстрого перехода от атаки к защите и обратно.

Атака:

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Дальнейшее разучивание и совершенствование атакующих действий одиночными, сдвоенными ударами и серий ударов в атакующей, встречной и ответной форме, с партнером в перчатках, на снарядах, с тренером при работе на лапах, в «бою с тенью». Разучивание и совершенствование повторных атак в атакующей, встречной и ответной форме, с партнером в перчатках, на снарядах, с

тренером при работе на лапах, в «бою с тенью». Дальнейшее разучивание защитных действий (подставки, отбивы, накладки, нырки, уклоны, отклонения, «сайд-степы») в отработке с партнером, перед зеркалом, «в бою с тенью», с тренером при работе на лапах.

Совершенствование тактических действий:

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

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

- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;

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

Разучивание и совершенствование различных финтов (обманных действий) для маскировки атакующих действий. Разучивание действий и противодействий с соперниками различного тактического плана (игровик, темповик, нокаутёр и др.). Разучивание работы в ринге на дальней, средней и ближней дистанции. Разучивание ведения боя против боксера высокого, низкого роста. Разучивание тактических вариантов работы с боксером-левшой. Разучивание вариантов работы в углу и у канатов ринга.

Техническая и тактическая (специальная) подготовка на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;

- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;

- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции:

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;

- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;

- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой

и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;

- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;

- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них:

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;

- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции:

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;

- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;

- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;

- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;

- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад; боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;

- боковой удар правой в голову с распределением веса тела, а обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;

- короткие прямые удары левой и правой в голову;

- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;

- защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;

- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;

- трёх- и четырёх ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;

- введение рук внутрь позиции противника; выход из ближнего боя (5 способов);

- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий:

- Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения

туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения – атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия – обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

15.4. Психологическая подготовка.

В общей системе подготовки боксера все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить, как систему, которой моральные качества подразделяются на:

- коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.;
- дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность;
- общественную активность;
- трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.;
- принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.;
- гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества боксера. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий боксом. Кроме того, следует воспитывать способность боксера выполнять нормы общечеловеческой морали.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности боксера достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности боксера преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность боксера преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто боксеру требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую

подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

- воля боксера совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности боксера добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов соответствующих потребностей.

- степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия;

- совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы;

- волевые качества могут совершенствоваться параллельно совершенствованием физических качеств боксера. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи;

- основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств;

- в совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Спортсмен, смелый в ринге, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях;

- совершенствование волевых качеств должно проходить с непосредственной связью с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или

престижу боксера. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если спортсмен не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют, как «непреодолимый страх».

Методические приемы воспитания смелости:

- постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел;

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления;

- применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами;

- у подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, боев с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

- упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящим боем, тем выше специальная смелость.

Выдержка. Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого спортсмен может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

- упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности;

- устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей

человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена;

- многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков;

- время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней;

- высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер-преподаватель должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Настойчивость. Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока спортсмен не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы боксер мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

Решительность. Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи

(действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для боксера: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др. Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели.

Для принятия решения может быть использован опыт тренера-преподавателя. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

Общая решительность спортсмена совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность – можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Инициативность. Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы боксеру пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений,

навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых спортсменом.

Воспитание моральных качеств.

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для боксера норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

Коллективизм. Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств боксера: товарищества, дружбы, дисциплинированности общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у боксера стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, проведении боя и т.п.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один боксер помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны, часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер-преподаватель ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка

задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе правильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен спортсменом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он должен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место противника, товарища или группы. Основным методом воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На тренировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичности боксера и способствуют выработке этого качества.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого спортсмен должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить боксера выполнять определенные требования тренера-преподавателя. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции.

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок.

Обладающий точностью спортсмен хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность боксера - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей и его словам верят. Поэтому в собственных интересах боксера поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный боксер не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции. Если общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива.

Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру-преподавателю, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одобрение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех занимающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность всех занимающихся.

Трудолюбие - важное моральное качество боксера. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером-преподавателем задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке, соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Эта эмоция вызывает у боксера потребность в преодолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к рингу». Ринг не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано такими качествами как

творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Воспитывая эти качества, тренер-преподаватель и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер-преподаватель часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный боксер стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступить от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Патриотизм – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если спортсмен получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение окружающим распространяется на всех людей, на страну.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ

Спортивная тренировка юных спортсменов, в зависимости от возраста, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма и учитывать особенности функционального состояния спортсменов в легких, средних и тяжелых весовых категориях;

- в тренировочном и соревновательном процессе необходимо учитывать возможные быстрые переходы растущих спортсменов в более высокую весовую категорию;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

Организуя тренировочный процесс юных боксеров, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств

Влияние физических качеств на результативность.

Таблица 7

№ п/п	Физические качества	Уровень влияния
1	Быстрота	3
2	Сила	3
3	Выносливость	3
4	Координация	2
5	Гибкость	1

Условные обозначения:

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

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по В.П. Филину, Н.Г. Некрасову)

Таблица 8

№ п\п	Физические качества	Возрастные периоды	
		мальчики	девочки
1.	Быстрота, в том числе:		
	Быстрота движений	7-9, 14-15 лет	7-9,12-13 лет
	Быстрота реагирования	7-8, 9-11 лет	7-8, 9-11 лет
	Максимальная частота движений	7-10, 12-14 лет	7-9, 12-13 лет
2.	Сила, в том числе:	14-17 лет	11-14 лет
	скоростно-силовые качества	13-16 лет	11-14 лет
3.	Выносливость (общая)	7-11, 14-15 лет	7-11,13-14 лет
4.	Гибкость	7-10,13-14 лет	7-10,13-14 лет
5.	Координация	7-12, 12-14 лет	7-11, 12-14 лет

Отдельные двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных

способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки у детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На учебно-тренировочном этапе занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается

реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

На этапе совершенствования спортивного мастерства. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным

мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в спортивных мероприятиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде спаррингов, «вольных боев», контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа спортивных мероприятий, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в спортивных мероприятиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т(СС).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных мероприятиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации.

Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и спортивных мероприятиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно

связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов ;
- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап ССМ и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных мероприятиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к спортивным мероприятиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

При проведении тренировочного процесса допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу, если

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена пропускная способность спортивного сооружения.

При организации и проведении тренировочного процесса необходимо соблюдать меры безопасности и предупреждения травматизма.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К травмам могут привести следующие причины:

- не правильная методика проведения занятий,
- несоблюдение принципов последовательности и постепенности в

увеличении нагрузок и сложности упражнений,

- недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации,
- недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности
- недочёты в организации занятий, перегрузка мест занятий,
- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе,
- проведение занятий без тренера и т. п.
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль спортсменов, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, а тренер, в свою очередь, оповестить администрацию школы и родителей спортсмена.

При неисправности спортивного инвентаря спортсмен обязан прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренер не имеет права использовать для тренировочного занятия неисправный спортивный инвентарь.

Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности

16. Учебно – тематический план по этапам спортивной подготовки (Приложение 5)

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Спортивная подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по возрасту и спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в официальных спортивных соревнованиях боксеров представлены в Правилах вида спорта «Бокс»:

Таблица 9

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 в возраст)	19-22 года
Мужчины и женщины	19-40 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения. Начинающие спортсмены 12-летнего возраста и старше допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 3 месяца после начала занятий боксом.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (Таблица 10).

Таблица 10

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

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований, не менее
Мальчики и девочки 12 лет	2 боя	30 дней
Юноши и девушки 13-14 лет	3 боя и более	20 дней
Девушки 15 лет-16 лет	3 боя и более	15 дней
Юноши 15-16 лет	3 боя и более	10 дней

В поединках мальчиков и девочек младшей возрастной группы, пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в

диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5 кг; в диапазоне от 40 до 64 кг – 2-х кг; 64 кг – 70 кг – 3-х кг; 70 – 78 кг – 4-х кг; свыше 7 кг – 5 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

18. Материально – технические условия реализации Программы

Таблица 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

1. В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	1
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
3	Гонг боксерский электронный	штук	На организацию	1
4	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	На тренировочный спортивный зал	1
5	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	На тренировочный спортивный зал	1
6	Груша боксерская пневматическая	штук	На тренировочный спортивный зал	1
7	Канат спортивный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
8	Лапы боксерские	пар	На тренировочный спортивный зал	3
9	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
10	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	2
11	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	10
12	Мешок боксерский (110 см)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
13	Мешок боксерский (130 см)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
14	Мешок боксерский (150 см)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
15	Мешок боксерский электронный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
16	Мяч баскетбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1

17	Мяч волейбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
18	Мяч теннисный	штук	На тренировочный спортивный зал	10
19	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
20	Мяч футбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
21	Насос универсальный с иглой	штук	На тренировочный спортивный зал	1
22	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
23	Перекладина навесная универсальная	штук	На тренировочный спортивный зал	1
24	Платформа для груши пневматической	штук	На тренировочный спортивный зал	1
25	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
26	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
27	Подушка боксерская настенная	штук	На тренировочный спортивный зал	1
28	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	На тренировочный спортивный зал	1
29	Полусфера гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
30	Ринг боксерский	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
31	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
32	Тренажер силовой «Кроссовер»	штук	На тренировочный зал	1
33	Скакалка гимнастическая	штук	На тренера-преподавателя	10
34	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	4
35	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
36	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
37	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
38	Часы информационные	штук	На тренировочный спортивный зал	1
39	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	штук	На тренажерный зал	1
40	Эспандер ленточный	штук	На тренировочный спортивный зал	10
41	Эспандер ручной	штук	На тренировочный спортивный зал	10

2. Иное оборудование и инвентарь, необходимое для реализации спортивной подготовки приобретаемое по согласованию с Учредителем.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гантели переменной массы	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
2	Мешок боксерский 120 см	штук	На тренировочный спортивный зал	1
3	Мешок боксерский 140 см	штук	На тренировочный спортивный зал	1
4	Мешок боксерский 160 см	штук	На тренировочный спортивный зал	1
5	Снаряд тренировочный «Пунктбол»	штук	На тренировочный спортивный зал	3
6	Стеллаж для хранения гантелей	штук	На тренировочный спортивный зал	1
7	Татами из пенополиэтилена «Досянг»(25мм х1м х1м)	штук	На тренажерный зал	10

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование в соответствии с приложением 6.

19. Кадровое условия реализации Программы:

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

- уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей Организации (прохождение курсов повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года).

20. Информационно – методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2012.

2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

3. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.

4. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

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

8. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2005.

9. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.

11. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.

12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

спортивных школ. – М., 1995.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.

15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.

16. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.

17. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

19. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г

20. 100 легендарных боксеров Д.П. Клавусть, М. 2016г

Список интернет –ресурсов:

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org

2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru

6. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru

7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru

Годовой учебно – тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (чел)						
		10	10	10	8	8	4	1
Количество часов в год								
	Общая физическая подготовка	105	124	165	132	130	130	112
	Специальная физическая подготовка	32	55	70	113	166	210	228
	Техническая подготовка	70	100	138	220	300	324	372
	Тактическая подготовка	8	8	10	60	84	100	170
	Психологическая подготовка	13	13	10	30	50	108	112
	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	16	20	40
	Соревновательная деятельность	0	0	8	24	33	52	62
	Инструкторская практика	0	0	0	5	10	17	20
	Судейская практика	0	0	0	5	10	17	20
	Аттестация (тестирование)	2	2	4	6	6	6	8
	Восстановительные мероприятия	0	4	5	15	23	52	100
	Медицинское обследование	2	3	3	4	4	4	4
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040	1248
	В том числе самоподготовка	23	31	41	62	83	104	124

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Спортивно-массовые соревнования, соревнования различного уровня (городские, областные, региональные, всероссийские)	В течении учебного года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в группах разных возрастов	В течении учебного года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Цели, задачи и необходимость медико-биологического исследования	Беседа	Перед проведением углубленного медицинского обследования
2.2	Формирование здорового образа жизни	Практическая деятельность. Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов	В течении учебного года
2.3	Формирование нетерпимого отношения к употреблению наркотических веществ, алкоголя и к курению	Практическая деятельность. Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов	В течение учебного года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность. Соблюдение режима дня, спортивного режима. Применение восстановительных средств для организма в тренировочном процессе	В течении учебного года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка. Разъяснение понятия «патриотизм» и в чем выражается патриотизм.	Беседы, встречи, просмотр и разбор видеоматериалов	В течение учебного года
3.2.	Практическая подготовка. Организация и участие в мероприятиях, посвященных Дню России, Дню флага, Дню героев отечества	Участие в мероприятиях с патриотической направленностью, беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов	В течении учебного года
3.3	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течении учебного года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Правовое воспитание спортсменов		
4.1	Знакомство с правами и обязанностями несовершеннолетних	Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов. Участие в акциях по правовому воспитанию	В течение учебного года
5.	Основы безопасности жизнедеятельности		
5.1	Проведение инструктажей по технике безопасности в различных жизненных ситуациях	Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов	В течение учебного года
5.2	Вовлечение родителей и самих детей в обеспечение безопасности, создание "безопасного коридора" для их развития, где риски минимизированы, а сам ребенок становится активным участником своей защиты, обладая знаниями, навыками и уверенностью, что его поддержат	Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов. Участие в межведомственных акциях по обеспечению безопасности детства, взаимодействие с родителями, организация помощи несовершеннолетним обучающимся, оказавшимся в сложной жизненной ситуации	В течение учебного года
6.	Развитие творческого мышления		
6.1	Практическая подготовка	Спарринги, совместные учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, занятия другими видами спорта, развивающие игры.	В течении учебного года

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (спартакиады, веселые старты и др.)	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие Знакомство с - официальным сайтом РАА «РУСАДА» - http://rusada.ru/ ; - «Системой АДАМС: пошаговая видео-инструкция» https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t; - документами, регламентирующими антидопинговую деятельность http://rusada.ru/documents/ ;	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Может быть организовано как в виде совместного просмотра, так и в качестве домашнего задания с последующей проверкой полученных знаний
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - официальный сервис по проверке препаратов - http://list.rusada.ru/ ;		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Участие в соревнованиях	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА - образовательный антидопинговый онлайн-курс – https://rusada.triogonal.net		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата

	3.Беседы	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Проводят тренеры с приглашением специалиста
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА – образовательный антидопинговый онлайн-курс- https://rusada.triogonal.net		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	- информацию об ответственности за нарушение антидопинговых правил; – -памятки для спортсменов, тренеров и медицинского персонала, включая рекомендации по оформлению разрешения на терапевтическое использование субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте; -иные информационно-справочные материалы в области борьбы с допингом в спорте «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	По плану ЦСПБ Челябинской области

<p>Для тренерского состава</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА – образовательный антидопинговый онлайн-курс-https://rusada.triogonal.net</p> <p>2. Семинар</p>	<p>информацию об ответственности за нарушение антидопинговых правил;</p> <p>- памятки для спортсменов, тренеров и медицинского персонала, включая рекомендации по оформлению разрешения на терапевтическое использование субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;</p> <p>- иные информационно-справочные материалы в области борьбы с допингом в спорте. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1 раз в год</p> <p>По назначению</p>	<p>По плану ЦСПБ Челябинской области</p>
--------------------------------	--	--	---	--

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ГПП-1**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	8	9	9	8	10	10	10	8	8	9	8	105
Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	32
Техническая подготовка	5	5	5	5	6	7	6	7	6	6	6	6	70
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	1	8
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Атгестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов:	18	17	20	19	18	23	20	23	18	18	21	19	234

С общей нагрузкой – 4,5 учебно-тренировочных часов в неделю

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ГПП-2 года**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	12	11	10	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	5	6	5	4	5	4	5	55
Техническая подготовка	8	8	9	8	8	9	8	9	8	9	8	8	100
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	1	8
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3
Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	4
Медицинское обследование	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
Всего часов:	25	24	28	25	25	27	27	27	24	28	26	26	312

С общей учебно-тренировочной нагрузкой – 6 часов в неделю

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ГНП-3 года**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	13	13	14	13	13	14	15	15	13	14	14	14	165
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	70
Техническая подготовка	11	11	12	11	11	12	12	12	11	12	12	11	138
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3
Аттестация	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
Соревновательная деятельность	-	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2	8
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Восстановительные мероприятия	-	1	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	5
Медицинское обследование	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
Всего часов:	33	35	37	32	35	31	32	35	35	39	36	36	416

С общей учебно-тренировочной нагрузкой – 8 часов в неделю

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ТСС-1,2,3 года**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	11	10	14	13	13	10	11	10	10	132
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	11	10	9	10	9	9	113
Техническая подготовка	18	18	19	18	18	19	19	19	18	18	18	18	220
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Психологическая подготовка	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	30
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
Аттестация	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Соревновательная деятельность	2	4	4	2	2	-	-	2	2	2	2	2	24
Инструкторская практика	1	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	-	5
Судейская практика	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2	5
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	15
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Всего часов:	50	51	55	51	53	51	51	54	50	52	54	52	624

С общей учебно-тренировочной нагрузкой – 12 часов в неделю

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ТСС-4,5 года**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	13	13	13	10	11	10	10	130
Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	13	15	15	15	14	14	13	14	166
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	16
Аттестация	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Соревновательная деятельность	3	4	4	3	3			3	3	3	3	4	33
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
Судейская практика	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	2	10
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Всего часов:	67	68	70	69	70	68	67	72	69	71	70	71	832

С общей учебно- тренировочной нагрузкой – 16 часов в неделю

**Примерный годовой план-график спортивной подготовки
для ГСС**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	13	13	13	10	11	10	10	130
Специальная физическая подготовка	16	16	16	17	17	20	20	20	17	17	17	17	210
Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Тактическая подготовка	8	8	6	8	9	9	9	9	9	8	9	8	100
Психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	20
Аттестация	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Соревновательная деятельность	4	6	5	4	6	-	-	5	5	6	5	6	52
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	17
Судейская практика	2	2	2	2	1	-	-	-	2	2	2	2	17
Восстановительные мероприятия	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	52
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Всего часов:	82	84	83	84	89	88	88	92	86	87	90	87	1040

С общей учебно- тренировочной нагрузкой – 20 часов в неделю

**Примерный годовой план-график спортивной подготовки
для ГВСМ**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Техническая подготовка	31	31	31	31	31	32	32	31	31	30	30	31	372
Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	15	14	15	14	14	14	14	170
Психологическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	10	9	10	10	9	112
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	40
Аттестация	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	8
Соревновательная деятельность	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	62
Инструкторская практика	1	1	1	2	1	3	3	3	2	1	1	1	20
Судейская практика	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
Восстановительные мероприятия	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8	8	9	100
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Всего часов:	102	102	103	103	106	107	105	105	103	103	106	103	1248

С общей учебно- тренировочной нагрузкой -24 часа в неделю

Учебно-тематический план теоретической подготовки.

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Краткое содержание
		1 год	2-3 год	
Этап начальной подготовки		1 год	2-3 год	
1.	Ознакомление обучающихся с инструкцией по технике безопасности (ТБ) на УТЗ, во время спортивно-массовых мероприятий, проведении УТМ и пребывании в ДОЛ	13	20	Изучение детьми инструкций и правил позволит воспитать культурного и воспитанного спортсмена, сберечь его здоровье и жизнь в различных ситуациях и различных местах пребывания.
2.	Ознакомление обучающихся с инструкцией по противопожарной безопасности ИПБ-1	7	10	Правила противопожарной безопасности на территории школы, правила поведения при пожаре, пути эвакуации, действия спортсменов и тренеров-преподавателей при возникновении сигнала пожарной опасности
3.	Оборудование и спортивный инвентарь	10	15	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
4.	РУСАДА. Антидопинговое движение	5	20	Понятие допинга. Антидопинговое движение. Теоретический курс на сайте РУСАДА. Тест.
5.	История возникновения и развития бокса	10	20	Бокс, как самостоятельная разновидность единоборств, оформился за несколько тысячелетий до нашей эры. В Египте найдены изображения бойцов с обмотанными бинтами руками, датируемые 40 веком до н.э. Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Выдающиеся спортсмены-боксеры. Выдающиеся люди, занимавшиеся боксом. История бокса г. Челябинска и Челябинской области.
6.	Школа бокса	10	15	«Школа бокса» - это совокупность технических приемов, применяемых в боксе (стойка, положение тела, выполнение защиты и ударов и т.д). Цели и задачи обучения основным техническим приемам. Приемы обучения. Стили современного бокса.
7.	Физическая культура (ФК) – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10	10	Что такое ФК и С. Формы ФК. ФК как средство воспитания, дисциплинированности, организованности, нравственных качеств, трудолюбия, жизненно важных умений и навыков.
8.	Правила вида спорта «Бокс»	15	20	Ознакомление с основными правилами. Основные требования к экипировке спортсмена (форма, обувь, перчатки, капа, бинты) во время УТЗ и участия в соревнованиях. Требования к документам спортсменов. Ринг: разновидности, размеры, требования. Судейство соревнований

		10	10	Весовые и возрастные категории спортсменов.
9.	Закаливание	10	15	Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой и спортом
10.	Режим дня и питания	10	15	Режим дня – понятие, цели, задачи. Необходимость соблюдения режима дня и рационального и сбалансированного питания. Особенности питания спортсмена, занимающегося спортом (боксом). Приемы осознанного контроля веса с помощью корректировки питания.
11.	Медицинское сопровождение при занятиях спортом	10	10	Цели и задачи медицинского осмотра, допуск к тренировкам и соревнованиям по боксу. Порядок прохождения медицинского осмотра. Необходимость и сроки прохождения МРТ головного мозга спортсменами, принимающими участие в соревнованиях
Всего на этапе начальной подготовки		120	180	
№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Краткое содержание
Этап спортивной специализации (тренировочный этап)		1-3 год	4-5 год	
1	Медицинское и медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки	30	60	Цели и задачи диспансеризации и медико-биологический исследований, допуск к тренировкам и соревнованиям по боксу. Порядок прохождения углубленного медицинского осмотра (УМО), медико-биологического исследования. Необходимость и сроки прохождения МРТ головного мозга спортсменами, принимающими участие в соревнованиях
2	РУСАДА. Антидопинговое движение	30	60	Теоретический курс. Тест.
3	Режим дня и питания	60	60	Необходимость соблюдения режима дня и рационального и сбалансированного питания. Особенности питания спортсмена, занимающегося спортом (боксом). Приемы осознанного контроля веса с помощью корректировки питания. Методы снижения и набора веса.
4	История возникновения Олимпийского движения	30	60	Древние олимпийские игры. Современные олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зарождение олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК)
5	Техническая и тактическая подготовка спортсмена	60	60	Понятие технической и тактической подготовки. Цели, задачи, необходимость. Применение технических и тактических приемов в боевой практике. Индивидуальная манера ведения боя. Пример: Любое двигательное действие, выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) - результат сокращения дистанции до противника, с какой целью?...атака, агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.

6	Основы физиологии человека и биомеханика	60	60	Основы спортивной физиологии и биомеханика движений боксера.
7	Психологическая подготовка	60	60	Понятие. Основы общей психологии. Методы саморегуляции и самоконтроля. Психотипы личности. Мотивация. Волевые усилия. Применение методов саморегуляции в соревновательной деятельности.
8	Правила вида спорта «Бокс»	60	60	Спортивная экипировка спортсменов-боксеров. Требования к документам спортсменов. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Судейские жесты. Снятие баллов за нарушение правил. Права и обязанности спортсмена. Правила поведения во время участия в соревнованиях.
9	Восстановление организма спортсмена после высоких нагрузок	30	60	Медико-биологические средства восстановления: гигиенические, физические, фармакологические. Посещение бани, бассейна, массаж, прогулка по лесу, полноценное питание. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.
10	Периоды спортивной подготовки (СП)	30	60	Характеристика периодов СП: переходного, подготовительного, соревновательного и восстановительного периодов. Принципы распределения периодов в течение тренировочного года. Планирование соревновательной деятельности в тренировочном году с определением основного старта.
11	Стили современного бокса. Запрещённые приемы в боксе	30	60	Современные тенденции техники и тактики бокса. Какие приемы запрещены в боксе.
12	Травматизм в боксе, и его профилактика	30	60	Для минимизации травматизма в боксе важно соблюдать технику безопасности, использовать качественный спортивный инвентарь, выполнять технические приемы в соответствии с физиологией, увеличивать физические нагрузки только с разрешения тренера и в его присутствии, осознанно применять восстановительные практики и своевременно проходить медицинские осмотры.
13	Витаминизация боксеров	30	60	Для человека, который занимается профессионально спортом, разнообразное и качественное питание - залог его профессиональных достижений. Рацион любого спортсмена должен составляться с учетом нагрузок, которые организм испытывает. Основным компонентом, который необходим любому спортсмену, являются витамины. Перед приемом витаминного препарата, необходимо убедиться, что он отсутствует в списке запрещенных препаратов РУСАДА
14	Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Разрядные требования по боксу	30	60	Спортивные разряды и звания. Порядок выполнения норматива на спортивный разряд и его присвоения. Условия выполнения спортивных разрядов и званий.
15	Прохождение инструктажей по технике безопасности и пожарной безопасности (ИПБ1)	30	30	Правила поведения на УТЗ, УТМ и при участии в соревнованиях. Правила противопожарной безопасности на территории школы, правила поведения при пожаре, пути эвакуации, действия спортсменов и

				тренеров-преподавателей при возникновении сигнала пожарной опасности (инструктаж ИПБ-1 – 2 раза в год)
16	Судейство соревнований.	0	60	Судейская коллегия соревнований. Судейские должности. Судейские записки. Принципы судейства. Начисление очков. Рефери.
17	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия	0	30	Структура, тема, цели, задачи тренировочного занятия. Соответствие темы учебной программе. Средства достижения целей и задач
	Всего на этапе спортивной специализации	600	960	
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1	РУСАДА. Антидопинговое движение	60		Теоретический курс. Тест.
2	Медицинское и медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки	60		Возможности медико-биологический исследований, допуск к тренировкам и соревнованиям по боксу. Необходимость и сроки прохождения МРТ головного мозга спортсменами, принимающими участие в соревнованиях
3	Режим дня и питания	60		Расписание учебно-тренировочного процесса. Необходимость соблюдения режима дня и рационального и сбалансированного питания. Особенности питания спортсмена, занимающегося спортом (боксом). Приемы осознанного контроля веса с помощью корректировки питания. Методы снижения и набора веса.
4	Витаминизация спортсмена	60		Цели, задачи, возможности и формы витаминизации. Рацион любого спортсмена должен составляться с учетом нагрузок, которые организм испытывает. Основным компонентом, который необходим любому спортсмену для адаптации к высоким нагрузкам и хорошего восстановления, являются витамины. Обязательная проверка принимаемых витаминов по списку запрещенному лекарственных средств и БАДов
5	Стили современного бокса. Запрещенные приемы в боксе.	60		Современные тенденции техники и тактики бокса. Индивидуальная манера ведения боя. Приемы, запрещенные в боксе
6	Травматизм в боксе, и его профилактика	60		Для минимизации травматизма в боксе важно соблюдать технику безопасности, режим восстановительных мероприятий и использовать качественный спортивный инвентарь.
7	Физиологические основы	120		Спортивная физиология.
8	Биомеханические основы движения боксера	60		Основы биомеханики, необходимые для понимания совершаемых движений в процессе единоборства
9	Самоанализ. Учет соревновательной деятельности.	60		Содержание и анализ спортивного дневника. Классификация соревнований.

10	Психологическая подготовка	60		Общая психологическая подготовка. Применение методов психологической подготовки для улучшения результатов
11	Правила бокса	60		Права и обязанности спортсмена. Правила поведения участия на соревнованиях. Обзор изменений правил (при наличии). Отличительные особенности профессионального бокса
12	Технико-тактическая подготовка боксера	60		Зависимость тактических решений в поединке от технических и функциональных возможностей спортсмена. Индивидуальные особенности технической и физической подготовки, лимитирующие возможности применения тактических решений. Разработка стратегии и тактики боя под соперника
13	Периодизация учебно-тренировочного процесса.	60		Периодизация тренировочного процесса. Подведение функционального состояния организма спортсмена к пику.
14	План, структура и эффективность учебно-тренировочного занятия	60		План, структура и эффективность тренировочного занятия.
15	Единая всероссийская спортивная классификация.	60		Разрядные требования на звание «Мастер спорта России». Условия выполнения норматива на звание МС. Разрядные требования на подтверждение КМС.
16	Восстановительные мероприятия	60		
17	Организация показательных выступлений	60		Участие в фестивалях, акциях, открытых тренировках и др. физкультурных мероприятиях
18	Судейство соревнований	60		Принципы судейства. Судейская этика. Разбор спорных случаев судейства.
19	Прохождение инструктажей по технике безопасности	60		Инструктаж по ТБ в зале бокса, тренажерном зале, пожарная безопасность (2 раза в год), действия при угрозе террористического акта
	Всего по этапу совершенствования спортивного мастерства	1200 мин		
Этап высшего спортивного мастерства				
1	РУСАДА. ВАДА. Соблюдение антидопинговой дисциплины.	60		Теоретический курс. Тест.
2	Режим дня и питания. Витаминизация спортсмена	60		Необходимость соблюдения режима дня и рационального и сбалансированного питания. Особенности питания спортсмена, занимающегося спортом (боксом). Приемы осознанного контроля веса с помощью корректировки питания. Методы снижения и набора веса. Прием Нутрицевтики (БАД). Проверка принимаемых БАД по списку запрещенных лекарственных средств.

3.	Стили современного бокса. Запрещенные приемы в боксе.	60		Современные тенденции техники и тактики бокса. Индивидуальная манера ведения боя. Приемы, запрещенные в боксе
4.	Травматизм в боксе, и его профилактика	60		Классификация травм, характерных для бокса. Для минимизации травматизма в боксе важно соблюдать технику безопасности, режим восстановительных мероприятий и использовать качественный спортивный инвентарь.
5.	Физиологические основы	60		Спортивная физиология.
6.	Самоанализ. Учет соревновательной деятельности.	60		Содержание и анализ спортивного дневника. Классификация соревнований. Планирование главного старта года
7.	Психологическая подготовка	60		Общая психологическая подготовка. Применение методов психологической подготовки для улучшения результатов
8.	Периодизация учебно-тренировочного процесса.	60		Периодизация тренировочного процесса. Подведение функционального состояния организма спортсмена к пику.
9.	Единая всероссийская спортивная классификация.	60		Разрядные требования на звание «МСМК». Условия ротсвоения звания
10	Прохождение инструктажей по технике безопасности, по	60		Инструктаж по ТБ в зале бокса, тренажерном зале, пожарная безопасность (2 раза в год), действия при угрозе террористического акта
	Всего по этапу совершенствования спортивного мастерства	600 мин		

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	—	—	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
4.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	—	—	2	1	2	0,5	2	0,5
5.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Шлем боксерский	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
12.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	---	---	1	1	1	0,5	1	0,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114536

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026