

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета

протокол № 4

«30» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор БУ ДО ОО «СШ №7»

С.В. Мишин С.В. Мишин



«30» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП),
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ),
- этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Срок реализации программы: 5-9 лет

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055

г. Ливны
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика программы спортивной подготовки	4
2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»	4
2.2. Этапы тренировочного процесса	5
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.4. Объем образовательной программы подготовки	8
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	9
2.5.1. Учебно-тренировочные занятия	9
2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия	22
2.5.3. Соревновательная деятельность	24
2.5.4. Индивидуальная спортивная подготовка	27
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	27
2.6.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса	29
2.7. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	30
2.8. Инструкторская и судейская практика	31
2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные средства	32
III. Система контроля	39
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	39
3.1.1. На этапе начальной подготовки	39
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	39
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	39
3.2. Нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	40
3.2.1. Этап начальной подготовки	40
3.2.2. Учебно-тренировочный этап	42
3.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	44
3.2.4. Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки	47
3.2.5. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовленности ..	48
IV. Рабочая программа	51
4.1. Примерные схемы недельных микроциклов для этапов подготовки	52
4.2. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	53
4.3. Классификация и систематизация средств тренировки в боксе	58
4.4. Примерные упражнения активной двигательной деятельности	59
4.5. Виды подготовки в боксе	60
4.5.1. Практическая подготовка	61

1) Общая физическая подготовка	61
2) Специальная физическая подготовка	63
3) Техничко-тактическая подготовка	65
4) Воспитательная работа и психологическая подготовка	77
4.5.2. Учебно-тематический план	83
4.6. Примерные годовые планы-графики распределения учебно-тренировочной нагрузки на этапах учебно-тренировочного процесса ...	89
4.6.1. Этап начальной подготовки	89
4.6.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	90
4.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	93
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	94
5.1. Весовые категории (спортивные дисциплины) по виду спорта «бокс»	94
5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	96
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	99
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	99
6.2. Кадровые условия реализации Программы	104
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы..	106
ПРИЛОЖЕНИЯ:	
Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план	107
Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы	109
Приложение № 3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	114
Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики	115

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее - ФССП).

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

1.3. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач:**

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации позволяющей включаться в тренировочный процесс лицам любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твердого характера.

1.4. Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - боксе,
- выявление, отбор одаренных обучающихся,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Вид спорта «бокс» (от фр. boxe - «бокс» и boxeur - «боксер», которые происходят от англ. to box — «драться на ринге», «боксировать») - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках.

Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить

соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Учреждение), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

2.2. Этапы тренировочного процесса

Данная рабочая Программа охватывает процесс многолетней спортивной подготовка спортсмена-боксёра и состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) – 2-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (СС) – 1 год и более.

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

Таблица 1
В соответствии с Приложением N 1
к ФССП по виду спорта "бокс"

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься боксом и имеющие разрешение врача спортивной медицины, а также выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс». (Приложение 6, табл. 1 к ФССП по виду спорта «бокс»).

Перевод занимающихся в группы следующих годов подготовки производится на основании выполнения требований программы и нормативов общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «бокс».

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - зачисляются лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (Приложение 7 к ФССП по виду спорта «бокс»).

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов по общефизической и специальной подготовке и уровня спортивной квалификации.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "бокс";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха,

- режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений;

На этап совершенствования спортивного мастерства (СС)- зачисляются лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, прошедшие необходимую подготовку на этапе УТ и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (Приложение 8 к ФССП по виду спорта «бокс»).

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения разряда кандидат в мастера спорта, положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются перспективные спортсмены к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья;
- выполнение норматива разряда КМС.

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий, из расчёта 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельных тренировок на период активного отдыха.

Таблица 2
В соответствии с Приложением N 2
к ФССП по виду спорта "бокс"

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах (60 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

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

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

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

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

Формами обучения в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- тестирование и контроль для спортивного отбора и спортивной ориентации;
- работа по индивидуальным планам.

2.5.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью. Соответственно подбираются средства и методы проведения. Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

Классификация занятий по форме их организации:

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые занятия являются основной формой проведения учебно-тренировочного процесса. В зависимости от темы занятий, условий и квалификации группы в занятии могут найти отражение и некоторые формы индивидуализации. Но, как правило, для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков, используются все имеющиеся средства.

Групповые занятия, как организационная форма, позволяют тренеру-преподавателю управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Это преобладающая организационная форма в единоборствах. Длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Методические указания к проведению групповых занятий

Учебно-тренировочные занятия такой формы проводятся, когда группа примерно одной спортивной квалификации и в одинаковой мере все изучают или совершенствуют новый материал. Если в группе есть два-три занимающихся ниже или выше данной квалификации, то им можно давать отдельные задания и следить за их выполнением в процессе занятий.

При небольшой группе в восемь-десять человек можно несколько индивидуализировать тренировку, если подобрать равноценные пары и давать задание каждой паре в отдельности согласно их способностям и возможностям.

Подбор и количество упражнений, их интенсивность в подготовительной и заключительной частях тренер-преподаватель дает по своему усмотрению с учетом подготовленности группы. Время на изучение и совершенствование того или иного боевого действия отводится с учетом их усвояемости. На один прием может быть выделено больше времени, на другой меньше.

Индивидуальные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в единоборствах нечасто. Однако индивидуальные тренировочные занятия вносят определенный вклад в программу подготовки в целом.

Методические указания к проведению индивидуализированного занятия

Если позволяет погода, подготовительную часть тренировочного занятия лучше проводить на открытом воздухе.

В зависимости от квалификации боксера и сложности поставленных задач могут быть изменены плотность, продолжительность и характер упражнений. Все упражнения по времени заранее регламентируются.

Упражнения в технических действиях выполняются в больших перчатках; это особенно касается тренеров (для увеличения площади защиты).

Тренер следит за техническими ошибками в ударах и защитах и корректирует действия боксера.

Последовательность в упражнениях может быть изменена; например, упражнения на снарядах, перенесенные в первую часть занятия, сокращают разминку.

Тренер в индивидуальной тренировке выступает как партнер, руководитель и хронометрист; он дает задания, в ходе тренировки поправляет боксера, следит за темпом и временем выполнения упражнений.

Особенно большое значение индивидуальной тренировке следует придавать на последнем этапе подготовительного периода, когда в основном совершенствуются излюбленные технические действия и индивидуально планируется нагрузка.

Классификация занятий, основанная на задачах учебно-тренировочного процесса

Тип занятия	Задачи	Примечания
Кондиционное	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническое	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическое или технико-тактическое	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольное	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированное	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные учебно-тренировочные занятия, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть тренировочной программы. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером - преподавателем или самими спортсменами.

Технические учебно-тренировочные занятия обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Эта работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем или специально приглашенными экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Нужно подчеркнуть, что освоение движений (совершенствование техники движений) требует значительной мобилизации познавательных и координационных способностей спортсменов. Таким образом, этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические учебно-тренировочные занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Еще одна функция этих тренировок – соединение тактических и технических навыков, что является чрезвычайно важным для успешного выполнения соревновательного упражнения. Частично тактические тренировки можно проводить как часть теоретической и интеллектуальной подготовки. Однако основная часть такой работы должна планироваться и тщательно осуществляться в специфических по виду спорта условиях, когда частично могут быть смоделированы напряженные соревновательные ситуации. Этот тип тренировки более характерен для единоборств, где значимость тактических навыков относительно выше.

Контрольные учебно-тренировочные занятия предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности, или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований. Поскольку эти тренировки требуют от спортсменов максимальных усилий, они должны быть тщательно организованы, обеспечены соответствующим оборудованием, находящимся в

подходящих внешних условиях, а также должны проводиться при поддержке и тесном сотрудничестве с тренерско-преподавательским коллективом.

Комбинированные учебно-тренировочные занятия посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной. Другой вариант комбинированной тренировки объединяет решение различных тренировочных задач в специфических по виду спорта специальных упражнениях. Так, широко распространенный подход предполагает одновременное развитие специфической по виду спорта двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка. Такие тренировочные средства комбинированного двухстороннего эффекта называют сопряженными упражнениями. Обычно такое соединение обеспечивается при выполнении упражнений в условиях, искусственно снижающих скорость передвижения или увеличивающих её.

Классификация занятий по уровню соотношения цели и нагрузки

При планировании и анализе учебно-тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план учебно-тренировочного занятия является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

Ранжирование занятий: классификация по соотношению цели и нагрузки

Цель занятия	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	5
	Большой	48-72	4
	Существенный	24-48	3
Поддержание	Средний	12-24	2
Восстановление	Небольшой	<12	1

Главное ограничение касается тренировок, связанных со значительными психологическими и нейрофизиологическими усилиями. Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного

восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления. Тем не менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- *единство общей и специальной подготовки спортсмена*, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта дзюдо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

- *непрерывность тренировочного процесса*.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в дзюдо в течение всего времени. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

- *единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам*. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть

индивидуальным.

- волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

- цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по боксу:

– на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития бокса в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

– на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной

борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

– на этапе совершенствования спортивного мастерства дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых боксерам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов КМС, и динамика роста спортивного результата.

Структура учебно-тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники и тактики дзюдо, развиваются физические качества. Рекомендуется использование подвижных игр, эстафет, упражнений игрового характера, этот подход улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает адаптацию к тренировочным нагрузкам, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью бега в медленном темпе, дыхательных упражнений на гибкость и расслабление мышц. Использование игр в данной части не рекомендуется, поскольку игры – это эмоциональная нагрузка на организм, а, например, у детей 7-10 лет процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. На фоне усталости в конце занятия это может привести к нарушению дисциплины и травматизму. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

Типовые планы тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки.

Тренерам-преподавателям, работающим с группами НП, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе тренер-преподаватель прослеживает динамику роста физической подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы учебно-тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП)
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости)
- круговой (круговая тренировка).

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть, ~ 20 минут	Построение занимающихся, постановка задач тренировки	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть, (время устанавливается в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение техническим действиям		Спортсмены распределяются по парам по всей площади зала
	Активный отдых		Указать на характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером		Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники боя		Обратить внимание на страховку и самостраховку
	Активный отдых		Устранение ошибок, допущенных при выполнении.
	Спортивные игры, эстафеты		Группа разбивается на команды.
Заключительная часть,	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой

~ 10 минут	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих
------------	--------------------------------------	-----	---

Учебно-тренировочный этап (УТ)

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

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу,
- формирование спортивной мотивации,
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

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.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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.

Совершенствование техники бокса. При планировании учебных 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 и как их исправлять.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть, ~20 минут	Построение занимающихся, постановка задач тренировки	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть, (время устанавливается в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение техническим действиям		Спортсмены распределяются по парам по всей площади зала. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование Изученных действий в учебном бое		Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.

	Активный отдых		Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером		
	Разучивание, обучение приемам техники боя		Выполнять в движении, с небольшим сопротивлением противника.
	Активный отдых		Беседа о возможностях применения изученных ударов.
	Совершенствование ударов комбинаций индивидуального комплекса		Опробирование ударов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочные бои		Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами.
	Спортивные игры, эстафеты		
Заключительная часть, ~10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов,
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских соревнованиях,

- поддержания высокого уровня спортивной мотивации,
- сохранение здоровья спортсменов.

На данном этапе 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.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготови- тельная часть, ~20 минут	Построение занимающихся, постановка задач тренировки	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть, (время устанавливает ся в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение техническим действиям		Спортсмены распределяются по парам по всей площади зала. Совершенствуютс я приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебном бое		Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых		Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером		
	Разучивание, обучение приемам техники боя		Выполнять в движении, с небольшим сопротивлением противника.

	Активный отдых		Беседа о возможностях применения изученных ударов.
	Совершенствование ударов комбинаций индивидуального комплекса		Опробирование ударов в различных Ситуациях
	Учебно-тренировочные бои		Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами.
	Спортивные игры, эстафеты		
Заключительная часть, ~10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

2.5.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 3
В соответствии с Приложением N 3
к ФССП по виду спорта "бокс"

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.5.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях по боксу. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является бой (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «бокс» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Виды соревнований.

Соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- **Контрольные** – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки боксера и (или) его положения в рейтинге иных боксеров группы).
- **Отборочные** - формирование команды. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.
- **Основные** (проходящими в рамках официальных соревнований). В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица N 4
В соответствии с Приложением N 4
к ФССП по виду спорта "бокс"

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

Возрастное деление участников

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

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Новички	III разряд и выше
Юноши, девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девочки среднего возраста 13-14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, женщины 19-34 года	4 раунда по 1,5 минуты	4 раунда по 2 минуты
Юниоры 17-18 лет, 19-22 года, мужчины 19-40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий России и утверждается директором учреждения.

2.5.4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.

Если для спортсменов в группах НП и УТ составляется общий план учебно-тренировочной работы, то спортсменам в группах СС для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план – график.

Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём к интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка на предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в течение всего календарного года.

Планирование осуществляется с учетом возрастных особенностей

спортсменов. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки боксёров. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный год во всех группах начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятия обучающихся по месту учёбы основной учёбы.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных видов спортивной подготовки, соотношение и последовательность их, как органических звеньев единого процесса, выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план составляется Учреждением в соответствии с объемами по видам подготовки, представленным в Приложениях № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта "бокс"

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

Таблица 5
В соответствии с Приложением № 5
к ФССП по виду спорта "бокс"

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

2.7. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному

принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется ежегодно и утверждается директором учреждения.

Приложение № 3 к Программе.

2.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов, и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими воспитанниками, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и технических действий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется осваиванию нижеперечисленных знаний и умений: А также составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнования, района, города, организация и судейство районных и городских соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики формируется ежегодно и утверждается директором учреждения.

Приложение № 4 к Программе

2.9. Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Эффективная система медицинских и медико-биологических мероприятий позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки боксёров на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма. Она дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса для спортсменов различного возраста и квалификации.

Необходимо систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Методы медицинских мероприятий направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с ч 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ (от 04.12.2007) (далее Федеральный закон) лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Основной целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности дзюдоистов.

Задачами УМО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Углубленные медицинские обследования, которые позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно – спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей.

Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация режима питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера тренировочной нагрузки.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экспедиции, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с

увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма.

Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны. В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. ..+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача спортивной медицины.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ В «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

3.2. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки

3.2.1. Этап начальной подготовки

зачисляются лица, желающие заниматься боксом, учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, врача спортивной медицины. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «бокс».

Таблица 6
В соответствии с Приложением № 6
к ФССП по виду спорта "бокс"

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 – 10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4		
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

3.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования нормативов.

Таблица 7
В соответствии с Приложением № 7
к ФССП по виду спорта "бокс"

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки 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 (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица N 8
В соответствии с Приложением N 9
ФССП по виду спорта «бокс»

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20

2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4 Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7

4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.2.4. Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки.

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников Учреждения, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели. К членам комиссии предъявляются требования к образованию в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

Ознакомление с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и проведение контрольных нормативов

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее, чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках сдачи нормативов.

По окончании этапа спортивной подготовки спортсмен считается переведенным на следующий этап, в случае соблюдения совокупности следующих условий:

- выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП;
- достижение уровня спортивной квалификации, согласно требованиям ФССП;
- имеющий мотивацию к дальнейшему продолжению спортивной деятельности, установленной по итогам посещения занятий.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

3.2.5. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовленности.

1. **Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

3. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы ног параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок вперед. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по

отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Упражнение выполняется в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания выполняются два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне необходимо максимально согнуться и зафиксировать результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Выполняется максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

6. Челночный бег 3x10 м., 10x10 м По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

7. Метание спортивного снаряда проводится с разворота или из статичного положения. Перед началом попытки снаряд должен быть зафиксирован у шеи или подбородка. Во время толкания кисть руки не должна опускаться ниже этого положения, а снаряд не должен отводиться за линию плеч (замах). При

проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

8. Кросс 5 км (бег по пересеченной местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

9. Бег на выносливость 1000 м, 2000 м, 3000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

10. Бег на 100 м высокий старт. Корпус и плечи наклонены и направлены в сторону движения. Одна рука находится впереди и согнута в локте, вторая отведена назад и находится почти в прямом положении. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды «Марш!».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Примерные схемы недельных микроциклов для этапов подготовки

Развивающий физический микроцикл (РФ).

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

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в спаррингах. Контрольный недельный микроцикл (К). Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка.

План занятий с боксерами-новичками на 1 -й и 2-й год

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

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

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

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

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и

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

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

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции, в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока.

Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1 -2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом на следующих этапах подготовки.

4.2. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. 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. 6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники бокса;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап начальной подготовки (НП) является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным

упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что часто боксом идут заниматься подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На этапе начальных занятий боксом 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.

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). 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 боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Участие в соревнованиях.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка занимающихся.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социальноценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)

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

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

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

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных 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.

На учебно-тренировочном этапе проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов,
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских соревнованиях,
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации,
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки

предусматривается теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Современный спортсмен должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Тренеру нужно научить занимающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Чем выше уровень теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса в боксе является распределение программного материала в многолетнюю подготовку, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам и планам конспектах учебно-тренировочных занятий.

4.3. Классификация и систематизация средств тренировки в боксе, характеризующиеся активной двигательной деятельностью (физические упражнения).

1. Общая физическая подготовка (ОФП)
 - 1.1 Общие развивающиеся упражнения (ОРУ)
 - 1.1.1. Стретчинг
 - 1.1.2. Упражнения с предметом
 - 1.1.3. Упражнения на скакалке
 - 1.1.4. Упражнения с теннисным мячом
 - 1.1.5. Упражнения с изменением окружающей среды
 - 1.2 Подвижные игры
 - 1.3 Упражнения других видов спорта
 - 1.3.1. Гимнастические упражнения
 - 1.3.2. Легкоатлетические упражнения
 - 1.3.3. Спортивные игры

- 1.3.4. упражнения прикладных видов спорта
- 1.4 Атлетические упражнения
 - 1.4.1. Упражнения с внешним отягощением
 - 1.4.2. Упражнения с отягощением (собственный вес)
- 2. Специальная физическая подготовка
 - 2.1. Специальные подготовительные упражнения
 - 2.1.1 «Бой с тенью»
 - 2.1.2. «Школа бокса»
 - 2.1.3. Сопряженные (с отягощением) имитационные упражнения
 - 2.2. Упражнения на снарядах
 - 2.2.1. Упражнения на мешке
 - 2.2.2. Упражнения на пневматической груше
 - 2.2.3. Упражнения на насыпной груше
 - 2.2.4. Упражнения с грушей на растяжке
 - 2.2.5. Упражнения на настенной подушке
 - 2.2.6. Упражнения на лапах
 - 2.2.7. Упражнения на тренажерах
 - 2.3 Совершенствование технико-тактического мастерства
 - 2.3.1. Упражнения в парах
 - 2.3.2. Условные бои
 - 2.3.3 Вольные бои
 - 2.4. Соревновательные упражнения
 - 2.4.1. Соревновательный бой
 - 2.4.2. Спарринг

4.4. Примерные упражнения активной двигательной деятельности боксера. Упражнения для общей и специальной физической подготовки (активной двигательной деятельностью) боксера, их назначение.

Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие

требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение – чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100, 200м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т.д. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно баскетбол, теннис, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Борьба. Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания.

4.5. Виды подготовки в боксе

Тренировка – составная часть подготовки боксеров, является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленным на развитие и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность боксеров к достижению наивысших результатов.

Спортивная тренировка боксеров включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны:

- техническую
- тактическую
- физическую
- психическую подготовку
- теоретическую
- воспитательную работу.

4.5.1. Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма занимающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,

- подвижные игры,
- эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

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

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

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

Ходьба быстрая.

При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями.

В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным

напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах

хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики,

такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры

являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

2) Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

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.

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

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые

и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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

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

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

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

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

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки группы свыше 1 года подготовки.

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

Программный материал по СФП для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

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

3) Техничко-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)

6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года боксеры принимают участие в первых боях. Занимающиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

Программный материал тренировочного этапа

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

13. Вольные бои и спарринги.

14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

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

При совершенствовании защитных действий решаются 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:

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

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 эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Программный материал для этапа совершенствование спортивного мастерства

1. повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов;
2. доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
3. изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
4. изучение различных вариантов ударов и защит от них;

На этом этапе тренировочный процесс – максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на 1-м и 2-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-1, Т-2)*.

Тема	Удары	Стойка
Повторные удары дальней дистанции	повторный прямой левой в голову*	Одноименная, разноименная
	повторный прямой левой в голову, в туловище	
	повторный прямой левой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой левой в голову	
	повторный прямой, снизу левой в туловище	
	повторный прямой правой в голову	
	повторный прямой правой в голову, в туловище	
	повторный прямой правой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой правой в голову	
повторный прямой, снизу правой в туловище *		
Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий		
Тема	Удары	Стойка
	прямой левой, правой в голову*	
Двойные удары дальней дистанции	прямой левой в голову, правой в туловище	Одноименная, разноименная
	прямой левой в туловище, правой в голову	
	прямой левой в голову, боковой правой в голову	
	прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)	
	прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)	
	прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой правой в туловище, боковой левой в голову *	

Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий

Тема	Удары	Стойка
Серии ударов на дальней дистанции	прямой левой – правой в голову, боковой левой в голову*	Одноименная, разноименная
	прямой левой – правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову	
	прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в голову	
	прямой правой – левой - правой в голову	
	прямой правой – левой – правой боковой в голову (туловище)	
	прямой правой – боковой левой – прямой правой в голову (туловище)	
	прямой правой – снизу левой – прямой правой в голову	
	прямой правой - снизу левой – боковой правой в голову *	

Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий

*Предполагается, что на усвоение одной темы отводится две недели.

Примерная тематика для изучения защитных, атакующих и ответных контратакующих действий на средней дистанции на 3-м и 4-м году базовой технико- тактической подготовки (Т-3, Т-4)

Тема	Технические действия	Стойка
Повторные удары в маневре на средней дистанции	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов левой в голову и туловище в атаке	Одноименная, разноименная
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром	

	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклоны)	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов правой в голову и туловище в атаке	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
Двойные удары на	двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке	
средней дистанции	с левой и правой руки	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром	
	ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем	
	ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты	
Серии ударов на средней дистанции	трех – четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки разноименная	
	Одноименная, ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром	
	ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем	
	ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты	

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях на 5-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-5)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Двухударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	
	различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	

На этапе **совершенствования спортивного мастерства (ССМ - 1,2)** в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует

развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками. Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- 1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);
- 2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- 3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох). При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите. Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.
2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.
3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову. Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар

другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. *Например:*

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

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

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову. Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

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

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

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

Например:

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

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не

обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

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

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

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

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

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

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные 35 атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

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

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

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

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

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

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

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

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

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище). Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя: а) маневрирование; б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться; в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи; г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует: 3б а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции; б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции); в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

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

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

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у

канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие 37 удары с резкими акцентирующими.

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

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять. Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, даже если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя. Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и

соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность. Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя. Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план

боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику. В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

4) Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет

непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

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

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

Этап начальной подготовки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Учебно-тренировочный этап.

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как, бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Развитие волевых качеств боксера

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

Настойчивость. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях, и в упражнении со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спрутовую» работу на снарядах.

Инициативность. Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с партнерами, разными по манерами боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность. Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

Выдержка. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении и сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, знание закономерностей спорта. Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжать следовать избранным

путем. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др.

Специальная психологическая подготовка

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

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

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

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

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

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

Психологическая настройка к бою с определенным противником.

Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

Вопрос о специальной психологической настройке боксера к бою с

определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований.

Бывали случаи, когда боксер, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти.

Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребию встречается с ним. При этом боксер испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова.

Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью боксера, которого «просто нельзя узнать на ринге».

В подобном случае тренер должен открыть боксеру пути победы, убедить его в возможности успеха.

При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого боксера может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что боксер должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным.

Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего боксера, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Психологическая подготовка боксера непосредственно перед выходом на ринг заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания. Эта подготовка проходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает боксеру об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, боксер приобретает необходимую уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ринг в состоянии боевой готовности.

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

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

4.5.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

4.6. Примерные годовые планы-графики распределения учебно - тренировочной нагрузки на этапах учебно-тренировочного процесса

4.6.1. Этап начальной подготовки

Группа этапа начальной подготовки первого года обучения (НП- 1 – 4,5 часа)

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	5	10	5	5	5	100
Специальная физическая подготовка	1	3	3	1	1	2	2	5	2	5	-	-	25
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	-	-	53
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Теоретическая и психологическая подготовка	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	4
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
Восстановительные и медицинские мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
Самостоятельная подготовка											13	13	26
<i>Всего за месяц:</i>	20	20	20	19	20	20	20	18	22	19	18	18	234
Всего за год:	234												

Группа этапа начальной подготовки второго года обучения (НП-2 – 6 часов)

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	5	5	112
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	-	-	47
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	5	6	100
Тактическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	-	-	12
Теоретическая и психологическая подготовка	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
Восстановительные и медицинские мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3
Самостоятельная подготовка											16	16	32
<i>Всего за месяц:</i>	26	25	25	27	27	24	26	25	27	27	26	27	312
Всего за год:	312												

**Группа этапа начальной подготовки третьего года обучения
(НП-3 – 8 часов)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	9	12	150
Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	2	62
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	13	14	13	14	12	13	14	10	14	16	-	-	133
Тактическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	-	-	16
Теоретическая и психологическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	-	-	17
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	3
Восстановительные и медицинские мероприятия	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
Самостоятельная подготовка											16	16	32
<i>Всего за месяц:</i>	33	36	36	38	34	36	38	33	37	34	31	30	416
Всего за год:	416												

4.6.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

**Учебно-тренировочная группа первого года обучения
(УТ-1 – 10 часов)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	15	105
Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	9	8	9	8	-	-	83
Участие в соревнованиях	-	-	5	5	-	-	5	5	-	-	-	-	20
Техническая подготовка	16	19	15	15	18	18	14	15	20	19	10	3	182
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	7	5	5	-	-	52
Теоретическая и психологическая подготовка	2	-	1	1	1	-	2	1	1	1	-	-	10
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	-	1	-	1	-	2		-	-	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	1	1	-	-	2	-	-	2	-	-	6
Восстановительные и медицинские мероприятия	-	-	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	6
Самостоятельная подготовка											25	25	50
<i>Всего за месяц:</i>	40	42	43	45	41	41	46	46	45	43	45	43	520
Всего за год:	520												

**Учебно-тренировочная группа второго года обучения
(УТ-2 – 12 часов)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	8	8	8	9	10	10	10	9	11	11	15	21	130
Специальная физическая подготовка	9	10	10	11	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Участие в соревнованиях	-	-	4	4	-	4	5	5	-	-	-	-	22
Техническая подготовка	19	21	19	19	21	21	18	18	22	23	12	6	219
Тактическая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	-	-	55
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	1	2	-	1	-	2	-	2	-	-	-	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	2	-	-	2	-	2	2	-	-	10
Восстановительные и медицинские мероприятия	-	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	8
Самостоятельная подготовка					8						27	27	62
<i>Всего за месяц:</i>	44	47	50	54	56	54	54	50	53	54	54	54	624
Всего за год:	624												

**Учебно-тренировочная группа третьего года обучения
(УТ-3 – 14 часов)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	10	11	10	11	10	11	10	11	10	20	22	146
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	12	11	11	12	11	6	-	118
Участие в соревнованиях	-	5	5	5	-	-	5	5	-	-	-	-	25
Техническая подготовка	27	25	25	25	8	26	24	26	26	36	-	6	254
Тактическая подготовка	8	9	9	10	5	4	5	8	7	-	-	-	65
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	-	14
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	-	2	-	2	2	-	-	-	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	1	10
Восстановительные и медицинские мероприятия		2		2		2		2		2	2	2	14
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	30	30	74
<i>Всего за месяц:</i>	61	63	64	67	50	58	57	65	59	63	60	61	728
Всего за год:	728												

**Учебно-тренировочная группа четвертого года обучения
(УТ-4 – 16 часов)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	12	10	10	12	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка	11	12	14	12	15	13	11	11	11	11	10	10	141
Участие в соревнованиях	-	-	6	-	-	6	7	-	6	-	-	-	25
Техническая подготовка	23	24	23	24	23	24	24	24	23	26	18	18	274
Тактическая подготовка	18	18	13	17	6	13	13	8	12	15	-	-	133
Теоретическая и психологическая подготовка	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	-	-	3	3	3	-	-	-	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	10
Восстановительные и медицинские мероприятия	-	2	2	-	2	-	2	2	2	2	-	-	14
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	10	-	-	10	-	-	31	32	83
<i>Всего за месяц:</i>	66	68	70	70	68	70	70	70	71	70	69	70	832
Всего за год:	832												

**Учебно-тренировочная группа пятого года обучения
(УТ-5 – 18 часов)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	15	11	12	13	11	12	12	11	11	10	10	140
Специальная физическая подготовка	14	16	13	13	15	14	15	14	14	14	8	8	158
Участие в соревнованиях	-	-	6	6	-	6	-	10	-	-	-	-	28
Техническая подготовка	27	27	27	28	28	28	28	27	28	28	15	17	308
Тактическая подготовка	18	17	18	10	8	12	10	10	16	13	8	10	150
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	-	4	4	-	4	2	-	-	18
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	10
Восстановительные и медицинские мероприятия	-	1	2	2	1	1	1	2	2	2	-	-	14
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	14	-	7	-	-	-	37	34	92
<i>Всего за месяц:</i>	77	78	79	79	79	78	79	77	77	76	78	79	936
Всего за год:	936												

4.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Группа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (СС-1 – 21 час)

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	10	124
Специальная физическая подготовка	16	17	15	15	18	18	14	15	13	19	5	10	175
Участие в соревнованиях	-	-	6	6	-	6	-	6	6	-	-	-	30
Техническая подготовка	28	29	28	29	29	29	29	28	29	29	18	15	320
Тактическая подготовка	17	17	17	17	18	18	7	17	20	19	3	10	180
Теоретическая и психологическая подготовка	3	4	5	5	5	5	5	6	5	5	-	-	48
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	-	5	-	-	6	6	-	-	-	22
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	12
Восстановительные и медицинские мероприятия	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	-	-	27
Самостоятельная подготовка							22				40	40	102
<i>Всего за месяц:</i>	80	79	89	89	88	88	90	91	92	89	80	85	1040
Всего за год:	1040												

Группа совершенствования спортивного мастерства второго года обучения и старше (СС-2 – 21 час)

Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	14	15	13	13	14	13	13	13	13	13	8	8	150
Специальная физическая подготовка	18	20	18	18	20	20	18	18	20	22	12	6	210
Участие в соревнованиях	-	5	5	5	5	5	-	5	5	-	-	-	35
Техническая подготовка	33	35	36	36	36	37	33	33	35	33	20	18	385
Тактическая подготовка	19	21	19	19	21	21	18	18	22	23	12	9	222
Теоретическая и психологическая подготовка	3	4	5	5	5	5	5	6	5	5	2	-	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	-	5	-	-	6	6	-	-	-	22
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	12
Восстановительные и медицинские мероприятия	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	38
Самостоятельная подготовка							18				52	54	124
<i>Всего за месяц:</i>	94	103	105	104	110	105	109	103	110	104	106	95	1248
Всего за год:	1248												

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.1. Весовые категории (спортивные дисциплины) по виду спорта «бокс»:

«весовая категория 36 кг»,
«весовая категория 38 кг»,
«весовая категория 38,5 кг»,
«весовая категория 40 кг»,
«весовая категория 42 кг»,
«весовая категория 44 кг»,
«весовая категория 46 кг»,
«весовая категория 47,627 кг»,
«весовая категория 48 кг»,
«весовая категория 48,988 кг»,
«весовая категория 49 кг»,
«весовая категория 50 кг»,
«весовая категория 50,802 кг»,
«весовая категория 51 кг»,
«весовая категория 52 кг»,
«весовая категория 52,163 кг»,
«весовая категория 53,525 кг»,
«весовая категория 54 кг»,
«весовая категория 55,225 кг»,
«весовая категория 56 кг»,
«весовая категория 57 кг»,
«весовая категория 57,153 кг»,
«весовая категория 58,967 кг»,
«весовая категория 59 кг»,
«весовая категория 60 кг»,
«весовая категория 61,235 кг»,
«весовая категория 63 кг»,
«весовая категория 63,5 кг»,
«весовая категория 63,503 кг»,
«весовая категория 64 кг»,
«весовая категория 65 кг»,
«весовая категория 66 кг»,
«весовая категория 66,678 кг»,
«весовая категория 67 кг»,
«весовая категория 68 кг»,
«весовая категория 69 кг»,
«весовая категория 69,850 кг»,
«весовая категория 70 кг»,
«весовая категория 71 кг»,
«весовая категория 72 кг»,
«весовая категория 72,574 кг»,
«весовая категория 75 кг»,
«весовая категория 76 кг»,
«весовая категория 76,203 кг»,
«весовая категория 76+ кг»,
«весовая категория 79,378 кг»,
«весовая категория 80 кг»,
«весовая категория 80+ кг»,
«весовая категория 81 кг»,
«весовая категория 81+ кг»,
«весовая категория 86 кг»,
«весовая категория 90 кг»,
«весовая категория 90+ кг»,
«весовая категория 90,718 кг»,
«весовая категория 90,718+ кг»,
«весовая категория 92 кг»,
«весовая категория 92+ кг»,
«командные соревнования»

При формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и годового учебного плана-графика, учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

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

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

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

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 - 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34-36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	42	42	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44	44	—	—	—
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	—	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66		66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75	—	75	75	80
Полутяжелая	80	—	80	81	86
Тяжелая	90	—	80+	81+	92
Супертяжелая		—	—	—	92+

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 кг; 64 кг - 70 кг – 3-х кг; 70 - 78 кг – 4 -х кг; свыше 78 кг – 5 кг.

Возрастное деление участников

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

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Новички	III разряд и выше
Юноши, девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девочки среднего возраста 13-14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, женщины 19-34 года	4 раунда по 1,5 минуты	4 раунда по 2 минуты
Юниоры 17-18 лет, 19-22 года, мужчины 19-40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры и инструктаж по охране труда. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за безопасность учащихся в спортивных залах, порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только в установленном порядке. На первом занятии учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий.

Техника безопасности при занятиях боксом

- К занятиям боксом допускаются дети, учащиеся с 9-18 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
- При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов
 - травмы при падении на скользком полу;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

Проверить готовность учебного места к занятиям.

Произвести построение и перекличку учебной группы перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Провести разминку.

Провести инструктаж по мерам безопасности.

Надеть необходимые средства защиты.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу занятий. При его отсутствии группа не может приступить к занятиям.

Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалки.

Требования безопасности во время занятий для учащихся

Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера-преподавателя не подходить.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Общие требования к обеспечению и соблюдению безопасности при проведении занятий.

При проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части спортивного зала.

При проведении занятий по боксу строго соблюдается учебный план тренировок. Все изменения в тренировочном-тренировочном процессе заносить в журнал.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

При проведении занятий по боксу должна быть подготовлена медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

По окончании занятий убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к

оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Тренер-преподаватель обязан подать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, установленным ФССП.

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

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

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 9
В соответствии с Приложением № 10
ФССП по виду спорта «бокс»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2

27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "доянг"(25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 10
В соответствии с Приложением N 11
ФССП по виду спорта «бокс»

Таблица № 1

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

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				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.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями ФССП, профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы.

Непрерывное образование обеспечивает развитие тренеров-преподавателей, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных

качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию

Цели организации непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

- обеспечение роста профессиональных компетентностей, соответствующих современным требованиям;
- регулирование процессов непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей.

Задачи:

- формировать мотивацию тренеров-преподавателей на развитие профессиональной компетентности;
- обеспечить индивидуализацию и адресность процесса профессионального развития тренеров-преподавателей;
- создать образовательную среду, предоставляющую широкий спектр возможностей для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей;
- развить профессиональный потенциал тренеров-преподавателей Учреждения.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение принятия тренерами-преподавателями системы ценностей современного образования: идеологии ФССП, профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- создание системы методической работы, обеспечивающей непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей;
- готовность тренеров-преподавателей к непрерывному саморазвитию;
- обеспечение адресной методической помощи, направленной на коррекцию затруднений и освоение новых профессиональных компетентностей;
- повышение качества образования.

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей предполагает интеграцию формального, неформального и информального образования.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности (*формальное образование*) педагогические работники имеют право получать не реже чем один раз в три года (Федеральный закон, ст. 57 ч.5 п.2)

Неформальное образование обеспечивается средствами участия тренеров-преподавателей:

- в работе методических объединений различного характера;
- в работе методических семинаров, практикумов, методических дней, круглых столов, и т.д.;
- посещение мастер-классов;
- в работе вебинаров, ВКС на различных уровнях и т.д..

Информальное образование организовано через оценку (самооценку) деятельности тренеров-преподавателей, разработку и реализацию индивидуального плана профессионального развития.

Администрацией составляются планы для организации непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

Нормативные документы

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс" от 22 ноября 2022 года № 1055.
3. «Правила соревнований «Бокс», М., 2012 г.

Учебно-методическая литература

4. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
5. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
6. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
7. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса РФ: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. РУСАДА: <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <https://www.wada-ama.org>
5. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>
6. Международный Олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>
7. РУСАДА для детей: <https://rusada.ru/education/for-children>

Годовой учебно-тренировочный план

В соответствии с Приложением N 2 и № 5
к ФССП по виду спорта "бокс"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	21	24
		Количество тренировочных занятий в неделю									
		3	3	4	5	5	5	6	6	6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2	2	2,4	2,8	2,8	3	3,5	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10			8					4	
1.	Общая физическая подготовка	105	122	162	110	131	153	133	150	135	162
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	66	94	112	131	150	170	187	225

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	15	18	22	25	28	42	50
4.	Техническая подготовка	68	103	138	198	238	277	300	334	344	412
5.	Тактическая подготовка	12	13	17	32	41	48	109	90	140	172
6.	Теоретическая подготовка	8	8	11	20	24	26	26	28	28	28
7.	Психологическая подготовка	6	7	10	26	30	35	40	80	82	100
8.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	8	8	10	15	18
9.	Судейская практика	-	-	-	5	6	7	8	10	15	18
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5	3	4	5	5	6	6	6	7	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	4	4	5	6	7	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	1,5	3	4	6	9	10	21	23	37	44
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><u>Для групп ЭНП</u> Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта «бокс». Команды (жесты) спортивных судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p><u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.</p> <p><u>Для групп УТЭ св 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.</p> <p><u>ЭССМ</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований.</p>	<p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p>

1.2.	Инструкторская практика	<p><u>УТЭ</u> Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера-преподавателя. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за выполнением. Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.</p>	
		<p><u>ЭССМ</u> Практическое изучение: Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение тактическим действиям Формирование навыка наставничества. Анкетирование с целью выявления отношения к профессии тренера-преподавателя.</p>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><u>Физкультурно-массовые мероприятия:</u> «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль бокса»; Осенний кросс <u>Беседы:</u> «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»</p>	

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.</p> <p><u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий -душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.</p>	
2.3.	Профилактика травматизма	<p><u>Беседы:</u> Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм.</p> <p><u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p><u>Беседы:</u> «Наш дом – Россия» «Война – печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России</p>	
3.2.	Практическая подготовка. Проведение физкультурно-	<p>Легкоатлетический кросс, посвященный победе Советского народа в Великой Отечественной войне»;</p>	

	массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Внутришкольные соревнования, посвященные Дню Победы в ВОВ; Турнир, посвященный «Дню защитника Отечества»; Первенство спортивной школы «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан»	
3.3.	Участие в спортивных мероприятиях	Участие в соревнованиях различного ранга в городах России, посвященных историческим событиям и памяти	
3.4.	Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы	Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и знаний, способствующих достижению высоких спортивных результатов; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий, музеев, походы. Беседа об информационной безопасности;	
5.	Нравственное воспитание (лекционно-просветительная работа со спортсменами)	Беседы о культуре поведения, толерантности, взаимоуважения; Формирование нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Участие в соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на	

		<p>соревнованиях</p> <p>Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в транспорте (поезде, автобусе)»;</p> <p>Бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>	
6.	Правовое воспитание	<p>Беседы «Подросток закон»;</p> <p>Беседы о профилактике ДТП.</p>	
7.	Культурно-просветительская	<p>Экскурсии по городу, в другие населенные пункты.</p> <p>Посещение музея, кино.</p> <p>Традиционные мероприятия в группе.</p>	
8.	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Воспитательная и профилактическая работа в группах»;</p> <p>«Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»</p> <p>Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	
9.	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса;</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Совместная деятельность родителей и спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умственное развитие - воспитание нравственной культуры - воспитание эстетической культуры - воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация. 	

Приложение № 3

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним (для этапов НП и ТГ)

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилам	Лекции, видеоуроки	1 раз в год
Информирование спортсменов о запрещённых веществах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	1 раз в месяц
«Ценности спорта»	Теоретическое занятие	1 раз в год
«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год
«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению
«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год
«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	1-2 раза в год

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним (для этапа совершенствования спортивного мастерства)

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилам	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Семинары для спортсменов	1 раз в год

План инструкторской и судейской практики

Содержание	Сроки исполнения
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса	В течение всего учебно-тренировочного года на всех этапах спортивной подготовки
Составление Положений о проведении соревнований (спортивных мероприятий) в школе под руководством тренера-преподавателя и инструктора- методиста	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май
Составление учебно-тренировочных планов, конспектов занятий, под руководством тренера-преподавателя и инструктора- методиста	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. В течение всего учебного года
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований	На всех этапах спортивной подготовки. Согласно плана спортивных мероприятий
Проведение подготовительной и заключительной частей занятий под руководством тренера-преподавателя	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации). В течение всего учебного года
Проведение учебно-тренировочных занятий в УТ группах	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. В течение всего учебного года
Судейство тренировочных поединков во время учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях школьного уровня	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. В течение всего учебно-тренировочного года и согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май
Практика судейства городских соревнований	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – ноябрь, апрель

Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – ноябрь, апрель
Участие в судействе соревнований в качестве секретаря (соревнования школьного уровня). Ведение документации соревнований	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май
Выполнение функции главного секретаря на школьных соревнованиях (под руководством судьи и секретаря)	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Согласно плана спортивных мероприятий – март, апрель, май