

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
(протокол № 1 от 31.08.2026 г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01-01/81 от 31.08.2026 г.
Директор
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
_____С.Г. Леоненко

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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 9 лет и старше.

Красноярский край, г. Зеленогорск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	6
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	6
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.3.3.	Работа по индивидуальным планам	9
2.3.4.	Самостоятельная подготовка	9
2.3.5.	Спортивные соревнования	10
2.3.6.	Инструкторская и судейская практика	11
2.3.7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2	Оценка результатов освоения программы	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	35
4.1.	Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	35
4.2.	Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	45
4.3.	Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	52
4.4.	Учебно-тематический план	53
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ	58
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	59
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	62
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	63
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	63

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д. Ф. Кудрина» (далее – учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 № 612, на основании требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 №612 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», (далее – ФССП);
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»"
- **Цель** Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

Основные задачи реализации Программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- осуществлять подготовку всесторонне развитых спортсменов для спортивной сборной команды Красноярского края по боксу;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Непрерывный процесс спортивной подготовки обеспечивается путем реализации Программы с последовательным переводом обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: 1) этап начальной подготовки (далее – ЭНП); 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – ЭУТ); 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы обучающихся для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
ЭНП	3	9	10
УТЭ	2-5	12	8
ЭССМ	не ограничивается	14	2

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

На этапе ЭССМ спортсмен может продолжать подготовку до тех пор, пока соответствует установленному ФССП уровню спортивной квалификации и демонстрирует стабильные спортивные результаты, а также входит в состав спортивной сборной команды Красноярского края.

2.2. Объем Программы

Направленность Программы на максимально возможные (высшие) спортивные достижения выражается в поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, обеспечении преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки. Объем программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем программы					
Этапный норматив	ЭНП		УТЭ		ЭССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 -8	10 - 14	16 - 18	20 -24
Общее количество в год	234-312	312-416	520-728	832- 936	1040-1248

Годовой объём Программы определяется годовым учебно-тренировочным планом, утверждаемым в учреждении ежегодно и рассчитанным на 52 недели.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер, при реализации Программы используются следующие формы (виды) обучения:

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия, которые проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. При реализации программы применяются индивидуальные, смешанные и иные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в академических часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

На учебно-тренировочных занятиях используются методы организации занятий:

- *Фронтальный метод.* Всем обучающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося.

- *Поточный метод.* Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

- *Метод подгрупповых занятий.* Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек).

- *Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности обучающихся). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий

(«станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на обучающихся и качестве выполнения упражнений.

- *Метод индивидуальных заданий.* Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники.

- *Посменный метод.* Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие проводится в группе. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировок. Продолжительность занятия зависит от этапа подготовки.

Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящего занятия. Содержание вводной части включает в себя построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут для новичков до 30-35 мин для подготовленных спортсменов. Эта часть занятия направлена на функциональное вращивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждения травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия. Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до лёгкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 мин до 2 часов и более. В ней решается от одной до трёх задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

– задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;

– когда на занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

– пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 5-15 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является лёгкий бег с переходом на ходьбу, корригирующая гимнастика и упражнения на расслабление (лёжа). В заключительной части тренер-преподаватель и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), приведенных в таблице 3;

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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, федеральной территории «Сириус»	-	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и обследования	до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации и	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

2.3.3. Работа по индивидуальным планам

Индивидуальный учебно-тренировочный план, в том числе индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение Программы на основе индивидуализации ее содержания, выражающейся в построении учебно-тренировочного процесса с учетом физической и специальной физической подготовленности обучающегося, степени овладения им техническими умениями и навыкам, уровня спортивной квалификации.

Индивидуальный учебно-тренировочный план, в том числе индивидуальный план спортивной подготовки, определяет планируемый общий объем нагрузки для обучающегося, результаты участия в конкретных соревнованиях, направлен на обеспечение подготовки спортивного резерва.

Обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану в Учреждении в обязательном порядке осуществляется:

- для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.3.4. Самостоятельная подготовка

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки, продолжительность которой составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения).

Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы. Регулярные утренние занятия физическими

упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные тренировочные занятия.

Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня. Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

2.3.5. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Красноярского края, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Зеленогорск. Виды и объем соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, позволяющее попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования, включённые в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий г. Зеленогорска Красноярского края и соответствующими положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы подготовки				
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ
	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2

Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

2.3.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Судейская практика — это система теоретических и практических занятий, направленная на освоение правил вида спорта, приобретение навыков судейства соревнований разного уровня.

Цели:

- освоение правил и терминологии вида спорта;
- формирование уважительного отношения к решениям судей;
- подготовка квалифицированных спортивных судей из числа обучающихся;
- развитие объективности и ответственности у спортсменов.

Содержание:

- изучение правил соревнований;
- освоение судейской документации (протоколы, отчёты);
- участие в судействе в разных ролях: секундометрист, боковой судья, арбитр, секретарь;
- контроль формы и допуска участников;
- проведение взвешивания;
- ведение протоколов соревнований;
- разбор спорных ситуаций и принятие решений.

Инструкторская практика — система занятий по освоению навыков организации и проведения учебно-тренировочного процесса в качестве помощника тренера-преподавателя или инструктора.

Цели:

- формирование навыков наставничества;
- сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу;
- подготовка будущих тренеров-преподавателей из числа перспективных спортсменов;
- развитие лидерских качеств и организаторских способностей.

Содержание:

- освоение терминологии и командного языка;
- составление конспектов учебно-тренировочных занятий;
- организация и проведение разминки;
- демонстрация техники выполнения упражнений;
- наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами;
- выявление и исправление ошибок в технике;
- подбор упражнений для разных частей занятия;
- ведение учёта тренировочных нагрузок;
- шефство над начинающими спортсменами.

Этапы развития навыков. Развитие инструкторских и судейских навыков происходит поэтапно — в соответствии с уровнем спортивной подготовки.

1. Учебно-тренировочный этап (начальная специализация)

Инструкторские навыки:

- овладение терминологией и командным языком;
- помощь тренеру-преподавателю в проведении разминки;

- подготовка мест занятий и инвентаря;
- наблюдение за техникой выполнения упражнений и выявление грубых ошибок.

Судейские навыки:

- изучение основных правил соревнований;
- судейство соревнований в роли секундометриста или бокового судьи;
- помощь в контроле формы участников.

2. Этап совершенствования спортивного мастерства

Инструкторские навыки:

- самостоятельное проведение разминки и отдельных частей занятия;
- составление конспектов занятий;
- объяснение техники выполнения упражнений;
- исправление ошибок у других спортсменов;
- ведение дневника тренировок и учёт нагрузок.

Судейские навыки:

- судейство соревнований в роли бокового судьи или арбитра;
- ведение протоколов;
- участие в процедуре взвешивания;
- судейство контрольных поединков или прикидок.

Формы организации практики

Для эффективного освоения навыков используются разные формы работы:

- Теоретические занятия: лекции, семинары, разбор правил, изучение документации.
- Практические занятия: отработка команд, демонстрация упражнений, моделирование судейских ситуаций.
- Самостоятельная работа: составление конспектов, ведение дневников, изучение литературы.
- Участие: помощь тренеру-преподавателю на занятиях, судейство соревнований разного уровня.
- Анализ и рефлексия: разбор ошибок, обсуждение спорных ситуаций, самооценка.

Успешное прохождение инструкторской и судейской практики позволяет спортсменам получить «юный спортивный судья», что открывает возможности для дальнейшей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в п 2.7. Программы.

В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся овладевают методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Обучающиеся учатся составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они умеют также составить план учебно-учебно-тренировочного сбора.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Составить план конспект учебно-тренировочного занятия и провести его.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

- Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения судейской категории или «юный спортивный судья» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- приобретение судейских навыков в качестве, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов боя, судейская записка; график распределения судей на бой; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по боксу: оценка технических действий во время боя; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую

2.3.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия представлены в пункте 2.8. Программы, проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе в учреждении проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Реализация Программы обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Для обеспечения **непрерывности** учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала учебного года (спортивного сезона) (далее – спортивный сезон/учебный год) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации
- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
 - б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

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

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена;
- наличия медицинского заключения о допуске к занятиям в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

К методам совместной реализации Программы относятся:

- бригадный метод работы;
- одновременная работа двух и более специалистов (далее – метод одновременной работы).

Бригадный метод работы представляет собой работу по реализации Программы более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим учебно-тренировочный процесс по этапам спортивной подготовки, с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом.

Метод одновременной работы – это одновременная работа двух и более специалистов, совместно реализующих Программу с одним и тем же контингентом обучающихся, закрепленным одновременно за несколькими специалистами Учреждения, с учетом специфики бокса, либо в соответствии с утвержденными ФССП.

Метод совместной реализации Программы применяется при создании бригад.

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

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5 и 6.

Таблица 5

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				ЭССМ
	ЭНП		УТЭ		
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх 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. Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	3-5	3-5
4. Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	31-39
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	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

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП				УТЭ				ЭССМ		
		1-й год		2,3-й год		1-й, 2-й год		3-й, 4-й, 5-й год				
		недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	8	10	14	16	18	20	22	24
1.	Общая физическая подготовка	105	112	131	150	114	160	125	148	125	125	125
2.	Специальная физическая подготовка	33	48	56	62	99	138	141	175	230	228	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	15	33	35	30	36	38
4.	Техническая подготовка	61	99	100	133	198	277	325	350	322	330	375
5.	Тактическая подготовка	9	22	9	30	78	108	166	178	228	280	336
	Теоретическая подготовка	14	12	9	17							
	Психологическая подготовка	5	10	3	12							
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	-	5	8	17	20	42	46	50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные	7	3	3	4	16	22	25	30	63	72	99

мероприятия (тестирование и контроль)												
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	728	832	936	1040	1117	1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в информационно-коммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте учреждения.

Основные направления и мероприятия воспитательной работы в учреждении приведены в таблице 7.

Таблица 7

Основные направления воспитательной работы в учреждении

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение правил вида спорта «бокс» и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и	В течение года

		проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «бокс».	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	В течение года
		12 апреля – День космонавтики	
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
		22 июня – Акция Память	
3.4	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий	Подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д. Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5	Профилактическая деятельность		
5.1	Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	В течение года
5.2	Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних)	Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении в организационные формы занятости Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними	В течение года В течение года В течение года

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно на календарный год и утверждается директором учреждения.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать

следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

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

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	форма проведения
ЭПН	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	в течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Формирование нулевой терпимости к допингу		
УТЭ	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	занятие

ЭССМ	Беседа по антидопингу с обучающимися и онлайн обучение на сайте РУСАДА	Октябрь в течение года	Проведение с использованием учебных фильмов и раздаточного материала
	Семинар «Антидопинг в спорте»	Октябрь - декабрь	Проведение с использованием учебных фильмов и раздаточного материала

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей в группах начальной подготовки.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап	Год	Задачи	Виды и формы практических заданий	Сроки реализации
У Т Э	1	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-	Устанавливается в соответствии с графиком и

		порядковых упражнений, терминами по изучению элементов, выполнения обязанностей тренера на занятиях.	тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий Обучение основным техническим элементам и действиям. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. Беседы, семинары, практические занятия.	спецификой этапа спортивной подготовки
	2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении. Способность наблюдать за выполнением упражнений обучающимися и находить ошибки в техники выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя Беседы, семинары, практические занятия.	
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований.		

	4	Освоение методики проведение учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами; Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Судейство соревнований в учреждении. Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение литературы.	
	5	Умение самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и общеразвивающие упражнения, уметь грамотно вести записи в спортивный дневник. необходимо вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления на соревнованиях. Судейство: знать правила соревнований выполнять судейство в технических видах бокса.	Судейство соревнований в учреждении. Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение литературы.	

ЭССМ	не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера - преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения учебно-тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники в избранном виде, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила и привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	
------	-------------------	---	--	--

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

В медицинское обеспечение входит:

- периодические медицинские осмотры;
- 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 учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения углубленного медицинского осмотра.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Восстановительные мероприятия рассматриваются как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении

тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно- тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от боев день; после микроцикла соревнований; перманентно.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

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 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 качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения, благоприятный психологический фон, снижающий психическое утомление, психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность,

однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

- На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих именовании слова и словосочетания «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований для спортивных дисциплин вида спорта «бокс».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовки, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

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

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 10, 11, 12.

Таблица 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Возрастная группа 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			108	103
--	--	--	-----	-----

Возрастная группа 10-11 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132

Возрастная группа 12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
			23	15
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного	м	7	6

	мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками			
--	---	--	--	--

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Возрастная группа 12-13 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19

Возрастная группа 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8

7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35

Возрастная группа 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной	Спортивные разряды – «третий юношеский
-------------------------------------	--

подготовки (второй и третий год)	спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствование спортивного мастерства

Возрастная группа 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

Возрастная группа 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-

6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45

Возрастная группа 18 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки представлен следующими разделами:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая и технико-тактическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Этап начальной подготовки.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи:

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основных двигательных умений и формирование широкого круга двигательных навыков;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «бокс».

Этап начальной подготовки - именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в содержание занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для бокса.

Основные направления тренировки:

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсмена. На этом этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовке спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегчённых условиях. Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз, всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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 обучающегося, 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 треть упражнения 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.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперед со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперед; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16 - 24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

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

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

Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

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

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

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

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

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

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

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

Упражнение для развития гибкости

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

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

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

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких

(3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Технико-тактическая подготовка

Тематика для изучения начальных технических действий в группах начальной подготовки представлена в таблице 13.

Таблица 13

Техническая подготовка в группах начальной подготовки

Надразделы	Разделы	Технические действия*
Начальные технические действия	Дистанции	Дальняя, средняя, ближняя, вплотную
	Стойки	Прямая-согнутая, фронтальная, левая-правая, узкая-широкая, длинная-короткая
	Боевые позиции	Открытая, верхняя-ближняя Открытая верхняя-дальняя Открытая нижняя-ближняя Открытая нижняя-дальняя Открытая верхняя-ближняя Закрытая верхняя-дальняя Закрытая нижняя-ближняя Закрытая нижняя-дальняя Закрытая, верхняя-ближняя Закрытая верхняя-дальняя Закрытая, верхняя-ближняя-согнутая Варианты асимметричного расположения рук по высоте: -ближняя вверху -дальняя вверху
	Овладения «работой» со скакалкой	
Основные технические действия	Удары без опоры	Удары на скорость от массы тела Удары по движущимся мишени Удары на точность по мишени при собственном передвижении
	Техника ударов	ПРЯМЫЕ: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Прямой в голову ближней Прямой в голову дальней Прямой в корпус ближней Прямой в корпус дальней Боковой в голову дальней Боковой в голову ближней Все то же, но из собственной левосторонней стойки СБОКУ: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Сбоку в голову ближней Сбоку в голову дальней Сбоку в корпус ближней

		КРУГОВОЙ: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Круговой в голову ближней Круговой в голову дальней Круговой в корпус ближней Круговой в голову дальней Все то же, но из собственной левосторонней стойки СНИЗУ: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Снизу в голову ближней Снизу в голову дальней Снизу в корпус ближней снизу в корпус дальней Все то же, из собственной левосторонней стойки УСИЛЕНИЕ УДАРА ШАГОМ: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Прямой в голову ближней, с шагом ближней Прямой в голову ближней с шагом дальней УСИЛЕНИЕ УДАРА ВРАЩЕНИЕ ТАЗА: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Сбоку ближней в голову Сбоку дальней в голову Все то же, из собственной левосторонней стойки УСИЛИНИЕ УДАРА ВЫПРЕМЛЕНИЕМ НОГ: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Снизу ближней в корпус Снизу дальней в корпус УСИЛЕНИЕ УДАРА РЕВЕРСОМ: собственная стойка правосторонняя (взаимная одноименная и разноименная) Сбоку дальней в туловище Прямой ближней в голову Круговой ближней в туловище Боковой дальней в голову Все то же, из собственной левосторонней стойки
--	--	--

*условие: каждая позиция в правосторонней и левосторонней стойке

С целью раннего выявления «скрытых» левшей, а главное их сохранения начинаем изучения учебного материала в правосторонней стойке (первая неделя-в правосторонней стойке, вторая в левосторонней).

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

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

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

3. Передвижения:

- Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

- Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

- При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

- Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

Психологическая подготовка как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами 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. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

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

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

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «бокс», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 15.

4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной спортивной специализации.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления, овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала легкой атлетики упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса;
- подвижные спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

Для учебно-тренировочных групп учебный год делится на периоды:

Подготовительный период (сентябрь - ноябрь) – занятия проводятся для непосредственного вхождения в «спортивную форму». Подготовительный период в боксе состоит из двух относительно самостоятельных блоков тренировки: общеподготовительного и специально – подготовительного этапов. Каждый из них имеет свои цели и задачи и реализуется при помощи разных средств.

а) Общеподготовительный период.

Задачи:

- дальнейшее укрепление и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков.

Тренировочный процесс, направленный на развитие функциональной (базовой) подготовки самыми разнообразными средствами (беговые упражнения, игровые, работа с тяжестями, упражнения на боксерских снарядах и др.), как правило, не поддается объективному анализу и прогнозированию. Выбор приоритетности развития «нужных» физических качеств на общеподготовительном этапе подготовительного периода имеет принципиальное значение, для дальнейшего планирования нагрузок данного этапа.

Известно, что рост спортивного результата обеспечивается преимущественно двумя факторами: повышением уровня специальной физической подготовки спортсмена и его способностью так организовать свои движения, чтобы как можно полнее реализовать растущие возможности. Задача управления тренировкой состоит в рациональном построении тренировочного процесса (содержание, объем и организация тренировочной нагрузки).

Методы подготовки в общеподготовительном этапе – ударный и комбинированный. Разработка специализированных комплексов упражнений для мышц, задействованных в ударных движениях на мышцы: нижних конечностей, туловища и рук. Интенсивная и кратковременная силовая нагрузка может быть использована в небольших объемах.

б) Специально подготовительный этап.

Задачи:

- повышение уровня тренированности;
- непосредственное становление спортивной формы;
- развитие специальных качеств и навыков для боксеров;
- подведение спортсменов к специфической соревновательной деятельности.

Основные средства подготовки – это общеразвивающие упражнения специальной направленности, специальные физические упражнения, специальные упражнения в технике и тактике бокса.

2) Соревновательный период (декабрь - май) – задачей которого является сохранение спортивной формы на все время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих соревнований. Большое место приобретает углубленная психологическая подготовка.

Совершенствование физической и технико – тактической подготовки осуществляется строго индивидуально исходя из боевой готовности и противника, и направлена на достижение максимальной специальной тренированности.

Технико – тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений и развития тактического мышления.

3) Переходный период (июнь – август) – направлен на восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, на прием лечебно – оздоровительных процедур, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Основные направления тренировки:

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе начинается с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно-силовые качества различных мышечных групп путём локального воздействия, применяя специальные тренировочные устройства и тренажёры, учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями. Процесс овладения основами техники бокса должны проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей

соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Общая физическая подготовка

Согласно задачам этапа ОФП основывается на комплексе общедвигательных упражнений, обеспечивающих высокую эмоциональность, а соответственно обеспечивая активность обучающихся большая часть упражнений проводится в парах или группах.

Согласно схеме тренировочного занятия, начинается с общеподготовительных упражнений, предназначенных для общего разогрева организма (особенно суставных сумок). Для обеспечения этого эффекта в начале занятия проводится: ходьба, перемежающаяся с равномерным, а затем и переменным бегом с изменением направления и одновременным движением туловища, руку, ног.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, упражнения на перекладине, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (метания и толкания, бег по пересеченной местности).

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение двух, трёх и четырёх ударов и защита от одиночных ударов и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от этих ударов. Атаки из двух, трёх и четырёх ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 – 5 года обучения.

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Развитие атаки из двух, трёх, четырёх ударов, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке. Сайд-степпы влево и вправо от атаки противника.

Технико-тактическая подготовка

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника, которая представлена в таблице 14.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Нанесение ударов сбоку, снизу в голову и туловище, совершенствование и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трёх, четырёх ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении. Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Защиты и контратаки в парах. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой».

Таблица 14

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки

Тема	Удар противника	Маневр и встречный удар	Взаимостойка
Встречные удары в маневре	Прямой ближний в голову	наклон с подходом дальней-прямой ближней в корпус	одноименная
		отклон к ближней с подходом ближней-боковой дольней в голову	
		уклон с подходом ближней-боковой дальней в голову	
	Прямой дальний в голову	уклон с выходом дальней-прямой ближней в голову	разноименная
	Прямой ближний в голову	наклон с подходом дальней-прямой ближней в корпус	
		отклон к ближней с подходом ближней-боковой дольней в голову	
		уклон с подходом ближней-боковой дальней в голову	
	Прямой дальний в	уклон с выходом дальней-прямой ближней в корпус	

	голову		
Встречные удары от защиты подставкой	Прямой ближний в голову	подставка дальней ладони-прямой ближней в голову	одноименная
	Прямой дальний в голову	подставка дальней ладони-боковой ближней в голову	
	Прямой ближний в голову	подставка дальней ладони-прямой ближней в голову	разноименная
	Прямой дальний в голову	подставка дальней ладони-боковой ближней в голову	
Встречные удары от отбивов	Прямой ближний в голову	отбив дальней изнутри наружу-прямой ближней в голову	одноименная
		отбив ближней снаружи наружу-прямой дальней в голову	
		отбив дальней снаружи внутрь-прямой ближней в голову	
	Прямой дальний в голову	отбив ближней изнутри наружу-прямой дальней в голову	
	Прямой ближний в голову	отбив дальней изнутри наружу-прямой ближней в голову	разноименная
		отбив ближней снаружи наружу-прямой дальней в голову	
	Прямой дальний в голову	отбив дальней изнутри внутрь-прямой ближней в голову	
	Прямой дальний в голову	отбив дальней снаружи внутрь-прямой ближней в голову	
Встречные «касательные» удары	Прямой дальний в голову	Боковой ближней в голову снизу	
	Прямой ближний в голову		
	Прямой дальний в голову		
	Прямой ближний в голову		

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнёром в перчатках. Броски метбола от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении. Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с

шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака «раз-раздва». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнёром. Снаряды, работа на лапах. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрёстные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении. Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающегося – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д. Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 15.

Психологическая подготовка.

Психологическая 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 успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

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

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.

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

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

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем обучающиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

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

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

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

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

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

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

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

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

4.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- 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.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

8. Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в боксёрских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гири; метаний камней, гири в разные стороны; прыжков; боксёрских передвижений со штангой; мешками с песком на плечах.

9. Воспитание силы мышц, определяющих эффективность боксёрских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Выполнение передвижений в основной стойке сериями по схеме: без отягощений - с отягощениями весом от 10 до 20 кг - без отягощений.

Совершенствование ударов (одиночных и серийных) на снарядах по схеме: 5-7 ударов без отягощений, 6-8 ударов с гантелями весом 2-6 кг, 7-8 ударов без отягощений. Интервальная работа на мешке.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Защиты, контратаки, встречные атаки и их продолжение. Отработка на снарядах контратак и особенно серийных.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в легкой атлетике направлена на углубленное понимание учебно-тренировочного процесса, развитие способности самостоятельно анализировать нагрузки, технику и тактику. Она включает изучение физиологии, биомеханики, самоконтроля, планирование и соревновательную деятельность.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «бокс» представлен в таблице 15.

4.4. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 15.

Таблица 15

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

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. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		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 культурой 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 техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. 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 инвентарь по виду спорта	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 обучающихся	январь	Структура и содержание Дневника обучающихся. 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	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для

	инвентарь и экипировка по виду спорта		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 физичкой 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 обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфические и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

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

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория до 38,5 кг», «весовая категория до 40 кг», », «весовая категория до 41,5 кг» «весовая категория до 43 кг», «весовая категория до 44,5 кг», «весовая категория до 46 кг», «весовая категория до 48 кг», «весовая категория до 50 кг», «весовая категория до 52 кг», «весовая категория до 54 кг», «весовая категория до 56 кг», «весовая категория до 57 кг», «весовая категория до 59 кг», «весовая категория до 60 кг», «весовая категория до 62 кг», «весовая категория до 63 кг», «весовая категория до 64 кг», «весовая категория до 65 кг», «весовая категория до 66 кг», «весовая категория до 68 кг», «весовая категория до 69 кг», «весовая категория до 70 кг», «весовая категория до 72 кг», «весовая категория до 75 кг», «весовая категория до 76 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». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице 16;

обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице 17;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	1
15.	Мешок электронный	штук	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
19.	Мяч теннисный	штук	10
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	1
22.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	комплект	1
23.	Переключатель навесная универсальная	штук	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	1
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	2
30.	Ринг боксерский	комплект	1
31.	Секундомер электронный	штук	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
38.	Часы информационные	штук	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
40.	Эспандер ленточный	штук	10
41.	Эспандер ручной	штук	10

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этап начальной подготовк и		Учебно- тренировочный й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающего я	—	—	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающего я	—	—	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего я	—	—	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего я	—	—	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего я	—	—	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающего я	—	—	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающего я	—	—	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающего я	—	—	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающего я	—	—	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательны е	пар	на обучающего я	—	—	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающего я	—	—	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

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу:

- 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) (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития

тренеров-преподавателей, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития;

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утверждённым в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора учреждения

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014г.) Интернет
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры \под общ.ред. И.П. Дегтярёва. –М.: ФиС, 1979. – 287 с.
4. Бокс. Энциклопедия /Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт. 1988. – 232 с.
9. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2011– 34 с.
10. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М.,1995. – 212 с.
11. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. Четвертое. М.: Фис, 1965. – 338 с.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: «Наука побеждать». – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 480 с.
15. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
16. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. И доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
17. В.И. Филимонов Современная система подготовки боксёров. Учебное пособие для тренеров-преподавателей по боксу. М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. Федерация бокса России официальный сайт (<http://www.boxinq-fbr.ru>)
<https://www.youtube.com/watch?v=BUMgesqlrmg#action=share>
7. Бокс. Уроки для начинающих <https://youtu.be/A3l3Yeowvyg>
9. В.А. Мотькин. Организация тренировочного процесса <https://youtu.be/CSBD8NKASNk>
10. Ближний бой. Подготовка советских боксеров <https://youtu.be/3JzFhGNQikc>
11. Кубинская школа бокса <https://youtu.be/hip1zHJilyw>
12. Метод круговой тренировки в боксе https://youtu.be/zfeWjeM_c3I
13. <https://youtu.be/hmIjYwzN2A> Уроки Константина Цзю.
14. https://youtu.be/InXB6_XPFy8 Уроки от Бернарда Хопкинса
15. https://youtu.be/VOdh1l_V7tM Работа по мешку. Андрей Басынин
16. <https://youtu.be/qIX05OVZxFE> Боковые удары в боксе. Николай Талалакин
17. <https://youtu.be/80aHULQdZk4> Передвижения в боксе. Николай Талалакин
18. <https://youtu.be/YkLHIhsdKEs> Работа по груше Ф. Емельяненко. Мухаммед Али
19. <https://youtu.be/QyWYZ53HJ18> Майкл Тайсон. Тренировка, мешок.