

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНО:
педагогическим советом
МБОУДО СШ «Феникс»
от «29» 05 2023г



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО СШ «Феникс»
Колпаков Д.Н.
« 28 » 05 2023г.

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

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель Петрович К.А.

Артем
2023г.

1. СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-24
III.	Система контроля	24-35
IV.	Рабочая программа по виду спорта «бокс»	35-61
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62-63
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63-72

I.Общее положение

1. Дополнительная образовательная программа по спортивной подготовке (далее Программа) по виду спорта бокс предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с:

Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ».

Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (в редакции до 01.01.2023).

Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (в редакции до 01.01.2023).

Приказом Минспорта России № 884 от 31 октября 2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Приказом Минспорта России от 06 декабря 2022 года № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

2. **Цель программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта бокс.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана на 10 лет спортивной подготовки по виду спорта «бокс», состоящей из следующих этапов: начального, учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России международного класса.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для

достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс

параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Изучение программного материала рассчитано на трех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ) и этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года,
- на учебно-тренировочном этапе - 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года. (Табл.1)

Этап начальной подготовки, периоды: до года подготовки; свыше первого года подготовки.

Этап начальной подготовки направлен на:

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

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды: базовой подготовки; спортивной специализации.

Этап учебно- тренировочный направлен на:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

На этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- Сохранение здоровья;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса:

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Табл.1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
-----------------------------	------------------------------------	---	---	----------------------------------

Этап начальной подготовки (НП)	3	9	12 - 15	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	5	12	10 - 12	15
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	2	14	4-7	10

3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	17 - 23	17 - 23	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Техническая подготовка(%)	31 - 39	31 - 39	26 - 34	26 - 34	22 - 28	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	17 - 23	17 - 23	22 - 28	26 - 34

Участие в соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

5. Виды (формы) обучения

Учебно- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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
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	-	14	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, не более 2 раз в год
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки: соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс; выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности учебно- тренировочной работы:

- планирование учебно- тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Под расписанием учебно- тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте СШ. Расписание учебно- тренировочных занятий утверждается по согласованию с тренерским составом отделения бокса в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Допускается проведение учебно- тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) дополнительным образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

При этом соблюдаются все, необходимые условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

процесса в соответствии с перечнем учебно - тренировочных мероприятий, указанных в федеральных стандартах по виду спорта бокс.

6. Годовой учебно-тренировочный план:

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп				
10 -20		8-15	8-12	4- 10		
1.	Общая физическая подготовка	86	132	88	96	201
2.	Специальная физическая подготовка	45	64	81	108	201
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	102	132	119
4.	Техническая подготовка	76	106	119	130	182
5.	Тактическая подготовка	37	48	68	103	160
6.	Теоретическая подготовка	8	14	16	18	24
7.	Интегральная подготовка	46	40	68	10	76
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14	12	20	22	10
9.	Инструкторская практика	-	-	10	6	14
10.	Судейская практика	-	-	-	4	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	10	20	10
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	42	84	28
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу
спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Этап начальной подготовки (НП-1) до 1 года (52 недели)

Разд ел	Содержание	Месяц													Всег о
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8	
2	Практическая часть														
2.1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	86	
2.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	45	
2.3	Техническая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	2	4	7	7	6	76	
2.4	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37	
2.5	Интегральная подготовка			4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	46	
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях													-	
2.7	Инструкторская и судейская практика													-	
2.8	Медико-восстановительные мероприятия													-	
2.9	Тестирование и контроль	4	3						4	3	2			14	
	Итого часов:	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	304	
	Всего часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

Этап начальной подготовки (НП-2,3) свыше 1 года (52 недели)

Разд ел	Содержание	Месяц													Всег о
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
2	Практическая часть														
2.1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	
2.2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	64	
2.3	Техническая подготовка	11	11	13	13	8	8	8	6	6	9	7	6	106	
2.4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
2.5	Интегральная подготовка					5	5	5	5	5	5	5	5	40	
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях													-	
2.7	Инструкторская и судейская практика													-	
2.8	Медико-восстановительные мероприятия													-	
2.9	Тестирование и контроль	3	3						3	3				12	
	Итого часов:	34	34	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	402	
	Всего часов:	36	36	34	34	34	34	34	35	35	35	35	34	416	

Этап учебно- тренировочный (ЭУТ) до трех лет (52 недели)

Разд ел	Содержание	Месяц													Всег о
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16	
2	Практическая часть														
2.1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	88	
2.2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	81	
2.3	Техническая подготовка	19	8	7	9	7	9	6	4	7	12	11	20	119	
2.4	Тактическая подготовка	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68	
2.5	Интегральная подготовка	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68	
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		10	12	10	10	10	10	10	10	10	12		102	
2.7	Инструкторская и судейская практика			3		3		4						10	
2.8	Медико-восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	52	
2.9	Тестирование и контроль	5	5						5	5				20	
	Итого часов:	50	50	50	50	50	50	50	50	52	52	52	52	608	
	Всего часов:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624	

Этап учебно- тренировочный (ЭУТ) свыше трех лет (52 недели)

Разд ел	Содержание	Месяц													Всег о
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	
2	Практическая часть														
2.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	
2.2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108	
2.3	Техническая подготовка	10	10	13	13	8	11	8	7	8	13	17	18	130	
2.4	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6	103	
2.5	Интегральная подготовка	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	103	
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	
2.7	Инструкторская и судейская практика					5		5						10	
2.8	Медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	104	
2.9	Тестирование и контроль	6	5						6	5				22	
	Итого часов:	68	68	68	68	68	64	68	68	68	66	70	70	814	
	Всего часов:	70	70	70	70	70	66	70	70	70	66	70	70	832	

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) (52 недели)

Разд ел	Содержание	Месяц													Всег о
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
2	Практическая часть														
2.1	Общая физическая подготовка	22	22	18	18	20	18	18	18	20	10	4	13	201	
2.2	Специальная физическая подготовка	22	22	18	18	20	18	18	18	20	10	6	13	201	
2.3	Техническая подготовка	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	7	11	182	
2.4	Тактическая подготовка	16	16	14	14	14	13	13	14	14	12	7	11	160	
2.5	Интегральная подготовка	6	6	6	5	5	5	7	8	8	8	6	6	76	
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях			10	5	10	6	8	10	10	10	30	20	119	
2.7	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	2	5	2	2	2	2	2	2	2	29	
2.8	Медико-восстановительные мероприятия											28	10	38	
2.9	Тестирование и контроль										10			10	
	Итого часов:	86	86	86	78	90	78	82	86	90	78	90	86	1016	
	Всего часов:	88	88	88	80	92	80	84	88	92	80	92	88	1040	

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица

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

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия , определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях (День города, День Победы); - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, посвященные Дню защитника Отечества, Дню 8 марта, День Победы, День защиты детей, День физкультурника, День города и т.д.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы , показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа, Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового

кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

Таблица

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Список запрещённых веществ и методов (лекция)	сентябрь	подвести итоги сделать выводы
	Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ) (лекция)	декабрь, февраль	подвести итоги сделать выводы
	Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье (беседа)	июнь, август	подвести итоги сделать выводы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Список запрещённых веществ и методов (тест)	сентябрь, октябрь	подвести итоги сделать выводы
	Всемирная и национальная антидопинговая	ноябрь, март	привлечь к проведению мероприятия обучающихся

	программа (беседа)		
	Нарушение антидопинговых правил и санкции (лекция)	май, август	подвести итоги сделать выводы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Список запрещённых веществ и методов (тест)	ноябрь	подвести итоги сделать выводы
	Последствия допинга для здоровья (беседа)	июнь	привлечь к проведению мероприятия обучающихся
	Морально-этические аспекты применения допинга (лекция)	август	привлечь к проведению мероприятия обучающихся

9. Планы инструкторской и судейской практики

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

		- 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.	
--	--	---	--

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

Спортивной школой в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, определяются в соответствии с этапом подготовки.

В процессе спортивной подготовки спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, формирующая основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

План применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности учебно- тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановление работоспособности боксеров можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности осуществляется естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в учебном занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний боксеров для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный,

вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные барвоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного – двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно- тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Организация учебно-тренировочных мероприятий, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы и может быть за счет средств, выделенных СШ на выполнение государственного (муниципального) задания, в рамках выделенных ассигнований, либо за счет иных средств.

Методы и организация медико-биологического обследования

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого боксера. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе спортивной подготовки углубленное

медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя: комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечно-сосудистой системы, оценку систем внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, его рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СпецП и соревновательная подготовка - СорП): время или объем учебно- тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность учебно- тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту (см. Таблицу).

Таблица

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132

Малая	21-18	126-108
-------	-------	---------

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1-i-P2+P3)-200)/10$ (см. Таблицу).

Таблица

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления учебно- тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический включает комплексную программу медицинского наблюдения за лицами, проходящими спортивную подготовку, с целью способствовать наиболее эффективному применению средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии боксом, в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В спорте наряду с врачебно-педагогическим и психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональными изменениями и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно- тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер- преподаватель планирует учебно- тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств

III. Система контроля.

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

- На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения программы

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

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- метание мяча выполняется из положения стоя, учащийся использует три попытки засчитывается один из лучших результатов.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее		не менее	
			3	-	4	-

2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг Снизу –вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
12.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
			24	10
			8	2

2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество аз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9

3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-

4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--	---

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	
	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

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

3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
ЗЛО.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение — упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, элементы лыжного спорта, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

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

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

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

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

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, 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.

Упражнения на формирование правильной осанки

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

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны -вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание 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 и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пуктболу (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.

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 отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, 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.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования ОФП, но и, в большей мере, как восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовки занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Специальная физическая подготовка

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

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

Упражнения с отягощениями,

Упражнения для боксеров со специальными снарядами,

Бой с тенью

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

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

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

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки – прямых снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом - два

последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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

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

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

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

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

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки группы выше одного года подготовки

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки

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

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

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

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

Программный материал тренировочного этапа

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

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

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;

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

Эффективность защитных действий зависит от:

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

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

Совершенствование тактических действий

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

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

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

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

Программный материал для этапа совершенствование спортивного мастерства

1. Повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов.

2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;

3. Изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.

4. Изучение различных вариантов ударов и защит от них.

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

Тактика бокса

Современное представление о тактике.

Тактика – это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя противниками. Тактическое мастерство боксера проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять свою, индивидуальную манеру боя.

Существуют три тактические формы ведения боя: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя – активная форма боя с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватывающего (или захватившего) инициативу противника. При этом она может быть самостоятельным или вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на различных дистанциях. От расстояния между боксерами зависит время нанесения ударов и защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. Для каждой дистанции есть лимит времени, определяющий возможность защиты от ударов. Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей тактики и техники ведения боя; требует различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитой. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями.

Тактические действия

Все тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия (дистанционный маневр, фронтальный маневр, фланговый маневр).

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям. Быстрая неожиданная атака применяется для захвата инициативы и для нанесения решительного удара. Отдельная атака может быть ложной и решать задачу отвлечения противника от основных атакующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака может служить как средством обороны, так и как средство достижения преимущества в количестве набранных очков. Часто контратака приводит к досрочной победе, на контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера.

Оборонительные действия боксер применяет, если ему необходимо: защищаться от быстрой и неожиданной атаки или контратаки противника, которую он не успевает опередить; изменить дистанцию боя; утомить противника и морально воздействовать на него; раскрыть противника; восстановить силы после пропущенного сильного удара; подготовить контрудары; специально, с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

Оборонительные действия, помимо этого, дают возможность непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, то есть попытки противника перехватить инициативу.

Совершенствование в тактике, согласно сложившихся представлений, должно идти по двум основным направлениям. Это, во-первых, совершенствование индивидуальной тактики (тактики сильного удара, тактики темпа, тактики обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. И, во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру ведения боя противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план действий, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Целесообразно совершенствоваться в тактике, используя три основных группы упражнений:

1 группа – совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема, например, боксер только защищается или атакует);

2 группа – совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление им адекватных действий);

3 группа – совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условных боях, а также в условиях, моделирующих соревновательные.

Данная программа подготовки во многом обусловлена результатами анализа соревновательной деятельности боксеров, который позволяет выделить следующие формы технико-тактических действий, имеющих место в поединке:

- разведывательные;
- по осуществлению избранной тактики ведения боя;
- по перестройке тактики ведения боя; - ситуативные; - подготовительные.

В зависимости от специфики боевых действий выделяют следующие тактические варианты: тактику высокого темпа, сильного удара, искусного обыгрывания. Сумма этих тактических вариантов представляет собой универсальную тактику.

Если встречается один из перечисленных тактических вариантов в «чистом» виде, то определить его довольно просто. Так для боксеров-темповиков характерно значительно большее количество ударов и серий в бою, чем для нокаутеров. Зато у последних гораздо больше нокдаунов и нокаутов.

Труднее выделить смешанный тактический вариант. Для этого следует указывать наиболее часто применяемые форму, дистанцию и темп ведения боя. Например, боксер ведет бой преимущественно на средней дистанции, в ответной форме и среднем темпе.

В любом тактическом варианте можно использовать и отдельные тактические приемы, например, сковывание, опережение, тактику быстрого старта, третьего раунда и т. п.

В конечном счете действия по осуществлению избранной тактики ведения боя проявляются в форме индивидуальной манеры ведения боя, то есть в форме преимущественного использования определенных вариантов и приемов, форм и дистанций ведения боя, характерных для данного спортсмена.

Действия по перестройке тактики ведения боя осуществляются в форме изменения манеры ведения боя или отдельных ее компонентов (тактического варианта, формы и дистанции боя).

Ситуативные действия – это отдельные операции или их совокупность, направленные на выгодное использование определенных ситуаций в поединке.

Ситуации можно разделить на благоприятные и неблагоприятные. К первым относятся те, в которых ставится в затруднительное положение противник, а ко вторым те, в которых в такое же положение попадает сам боксер.

К благоприятным ситуациям относятся следующие: потери равновесия противником; получение им травмы, затрудняющей ведение боя; замешательство после пропущенного сильного удара или внезапной атаки; предупреждение, повышающее возможность выигрыша и др.

Эти же ситуации будут неблагоприятными, если они относятся к самому боксеру.

Манера ведения боя

Существующие классификации манер ведения боя позволяют сделать заключение о том, что носят они чаще всего условный, чем реальный характер, так как современный боксер высокой квалификации, придерживаясь своего основного стиля ведения боя, в любой момент может его изменить в соответствии с ситуацией на ринге. Большинство авторов в различных интерпретациях подтверждают это своеобразие современной тактики ведения боя, в связи с чем, нам представляется важным выделить две основные причины побуждающие боксера изменить тактику ведения боя.

1. Боксер проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику равному по классу. В подобных случаях боксер чаще всего предпринимает попытку за счет мобилизации своих морально-волевых качеств «переломить» ход поединка, используя и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне физической и технико-тактической подготовленности.

б) противнику по классу ниже. В таких случаях боксеры меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боксер, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытается добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеет преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добивается преимущества за счет превосходства в классе.

в) противнику по классу выше. Возможны два варианта поведения боксера: первый – боксер заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или нокауту; второй – боксер пытается воспользоваться своими сильными сторонами подготовленности, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевою подготовленность, в расчете на то, что противник в обмене ударами пропустит сильный удар и в связи с этим проиграет.

2. Боксер выигрывает:

а) у противника равного по классу. В подобных случаях он стремится поддержать и развить свой успех за счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовленности.

б) у противника ниже по классу. Чаще всего боксер стремится ускорить победу, добившись явного преимущества или нокаутировав противника. Реже, решая какие-либо задачи (поддержание весового режима, осуществление тренировочного процесса), боксер не ускоряет победу. С этой целью боксер использует слабости противника и в соответствии с ними строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т. п.).

в) у противника по классу выше. В подобных случаях боксер чаще всего не имеет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации, которые встречаются на ринге, почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако, с учетом индивидуальностей в технической подготовленности боксеров возникает настолько большое разнообразие поединков, что полный их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобная классификация тактических вариантов боя носит констатирующий и объективный характер, что дает возможность тренеру планировать и осуществлять тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, встречающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовленности боксеров, особенностях типологических свойств их нервной системы и т. п.

Тактическая подготовка боксеров

Практика технической и тактической подготовки боксеров свидетельствует о том, что освоение техники по времени опережает освоение тактики, но идет параллельно.

Освоение техники основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение рационально передвигаться по рингу, сохраняя при этом правильную боевую стойку и необходимую дистанцию до противника – это первые упражнения по изучению тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой рукой

в голову и туловище, затем – боковые удары – в голову и туловище и в заключение – удары снизу.

Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и наконец во встречной форме.

В связи с вышеизложенным и учитывая имеющиеся данные представляется целесообразным следующая многолетняя организация технико-тактической подготовки боксеров. В начале изучается курс технической подготовки (с основы техники бокса); затем – курс технико-тактической подготовки (изучение бокса осуществляется с направленностью на обучение занимающихся технической стороне приема, тактика лишь дополняет и конкретизирует характер его выполнения. Например, при изучении атакующего, ответного или встречного удара задание дается на выполнение правильной биомеханической структуры удара) и в заключение – курс тактико-технической подготовки. (При этом изучение боксерских приемов и их совершенствование решает задачу отработать тот или иной тактический вариант, эпизод боя. На этом этапе боксер в совершенстве владеет техникой и при выполнении приема концентрирует свое внимание на решении тактической задачи).

В дальнейшем тактическая подготовка индивидуализируется. С этой целью:

- окончательно выявляется склонность боксера к тому или иному стилю ведения боя, конкретизируется технико-тактический арсенал;
- спортсмены обучаются, а затем совершенствуются в умении вести бой в различных тактических ситуациях, встречающихся на ринге (в случае выигрыша или проигрыша).

При обучении, в зависимости от скорости усвоения и степени совершенства индивидуального технико-тактического мастерства, должны решаться следующие задачи:

- коррекция техники и тактики приемов на основе особенностей техники основных положений боксера;
- совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий необходимого в бою при любом течении поединка (в случае выигрыша или проигрыша);
- совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом антропометрических и физических данных боксеров.

Контроль за процессом становления тактического мастерства

Практика подготовки боксеров свидетельствует о том, что тренеры практически не выделяют тактическую подготовку боксеров в отдельную сторону подготовки, которая подвергалась бы детальному, четкому многолетнему анализу и контролю.

Как правило, уровень тактической подготовленности боксеров оценивается совместно с технической. Эта сложившаяся традиция создает трудности в

дифференцированной оценке каждой из сторон подготовленности, так как действительно трудно, осуществляя анализ техники и тактики, отделить одно от другого в приеме. Значительно усложняет этот процесс и субъективизм в подобных оценках. Именно поэтому, наиболее приемлем тот вариант контроля, который основывается на учете объективных показателей соревновательной деятельности и допускающий применение в любом из встречающихся во время боя случаях.

Во время боя победа боксера определяется по разнице в набранных очках, которая образуется в результате нанесения ударов и применения защит. Это позволяет сделать заключение, что интегральным показателем уровня подготовленности, в том числе и тактической, будет являться эффективность атак и защит.

Методика технической подготовки

Основы методики технической подготовки в боксе состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки боксера от начинающего до мастера.

Техническую подготовку боксера начинают с овладения основными положениями боксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале каждый из этих технических элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях в боевой стойке. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений боксера переходят к изучению прямых ударов и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении.

На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем – в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий

партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы занимающийся обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе технической подготовки приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся обязательными предпосылками для роста мастерства боксера.

Как только координация в выполнении прямых ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой боковых ударов, ударов снизу. Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в тренировочные бои по заданию.

Последовательная техническая подготовка не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

Последовательность изучения отдельного приема

Процесс изучения отдельного приема в боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам происходит и образование двигательных навыков боксера. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретает способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретает важнейшее качество, обуславливающее мастерство боксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах изучения приема, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия образования навыка в начале изучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние

вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера. Коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Говоря о стереотипе навыка в боксе, следует учесть, что здесь имеется необходимость стереотипизации не только действия, а основных элементов техники, составляющих это действие боксера. Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Так как каждый противник имеет свои специфические особенности, в боксе не существует одинаковых условий для каждого боя. Поэтому особенно важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Тщательно отработанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы центральная нервная система могла осуществлять эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения и тренировка. Специальная тренировка выполнения приемов бокса должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов – возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга.

Самые большие трудности в изучении приемов бокса возникают на начальном этапе занятий. После того, как боксер овладеет самыми основными приемами бокса и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет тайбоксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале изучения необходимо большее количество

опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, переделке и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства боксера.

Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе изучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах изучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих. На начальном этапе спортивной подготовки основным содержанием занятий является изучение и совершенствование техники выполнения основных приемов бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

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

15. Учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовке до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	480/840		
	История возникновения вида спорта и его развития;	60 / 120мин	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы

				и призы Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/120мин	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60мин	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60мин	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	60мин	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	60мин	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60мин	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60мин	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60мин	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60мин	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	120 мин	Июль .август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап	Всего на этапе учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	960/1080		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120/120мин	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	120/120мин	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/120мин	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120/120мин	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/120мин	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/120мин	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120/120мин	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/120мин	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	120мин	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствование	1440		

спортивного мастерства	спортивного мастерства			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120 минут	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	120 минут	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120 минут	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120 минут	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120 минут	январь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120 минут	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	120 минут	март	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120 минут	апрель	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное

				воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Психологическая подготовка	120 минут	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120/120 минут	Июнь - Июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	120 минут	август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс».

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дошкольных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Требования материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ЕГО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ¹, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 1 к ФССП);
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные до 150 кг	штук	1
4.	Гантели переменной массы до 20 кг	комплект	4
5.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гантели для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное 1х2 м	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пары	3
14.	Лестница координационная 0,5х6 м	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный 2х1 м	штук	24
17.	Мешок боксерский 120 см	штук	3
18.	Мешок боксерский 140 см	штук	3
19.	Мешок боксерский 160 см	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной медицинбол от 1 до 10 кг	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» от 1 кг до 6 кг	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2

27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2

32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» 25 мм х 1 м х 1 м	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная 100 кг	комплект	1

Оборудование спортивного зала.

Специальные снаряды.

Боксер должен систематически упражняться в ударах на специальных снарядах, которые помогают целенаправленно развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технические приемы. Специальное оборудование позволяет максимально использовать возможности боксерской тренировки.

Боксерские мешки.

Боксерские мешки бывают цилиндрическими и конусообразными, разных размеров и массы; чаще всего они набиваются волосом, морской травой и технической ватой. В последние годы стали применять поролоновые мешки (круглые поролоновые шайбы надеваются на металлический стержень). Мешок обшивается войлоком и вкладывается в брезентовый, дерматиновый или кожаный чехол.

На верхней части металлического стержня находится кольцо, в которое продевается ремень, соединяющийся с ремнями чехла. От кольца идет цепочка или веревка для подвешивания к потолку.

Мешок можно крепить так, чтобы он передвигался по кругу или горизонтально по прямой для овладения ударами из разных положений (с шагом вправо и влево, вперед и назад).

Пневматическая груша.

Пневматическая груша состоит из кожаной покрышки и вложенной внутрь резиновой камеры, накаченной воздухом до необходимой упругости. Груши могут быть двух-трех размеров; чем меньше груша, тем более она подвижна. При помощи шарнира груша подвешивается к горизонтальной платформе диаметром 20 см и толщиной 5-6 см из твердых пород дерева. Платформа крепится к стене или специальным рамам на высоте, удобной для боксеров. В зале рекомендуется установить 3-4 платформы.

Насыпные и набивные груши.

Бывают разной массы и размеров. Состоят из кожаной покрышки, внутри которой помещен мешочек из брезента или кожи, наполненный горохом, мелкой фасолью, резиновой крошкой или песком с опилками. С успехом применяются груши, в которых до половины налита вода, а затем накачан воздух.

Очень удобна для тренировок набивная груша большого размера (60-70 см в длину, диаметром 30-40 см).

В зале желательно разместить пять-шесть груш разной величины и массы.

Груша на пружине.

Снаряд состоит из чугунной площадки, укрепленной на полу, к которой на высоте 165-175 см прикрепляется стальная пружина диаметром 4-5 см. Сверху пружины крепится груша, широкой частью кверху. От удара груша наклоняется в сторону и снова возвращается в прежнее положение. На этом снаряде боксеры совершенствуют прямые и боковые удары.

Мяч на резинах.

Сверху и снизу мяча сделаны кожаные петли, к которым крепятся растяжки. Обычно верхняя растяжка резиновая, а нижняя — кожаная или капроновая (можно обе из резинового жгута, но желательно, чтобы верхняя растягивалась, а нижняя имела постоянный размер). Мяч после удара двигается в горизонтальном направлении. Как правило, боксеры на нем совершенствуют прямые и боковые удары.

Для совершенствования ударов снизу (а также прямых) такой мяч крепится на более коротких горизонтальных растяжках.

Настенная боксерская подушка.

Из досок толщиной 30 мм изготавливается рама 100 x 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь в зале две-три настенные подушки.

Подвесной теннисный мяч.

Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи капронового шнура крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно или меняет направление движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

Подсобные снаряды и оборудование.

Грузовой подъемник.

К стене прикрепляются стойки с блоками, через которые проходят тросы; к одному концу троса прикрепляется груз (диски от штанги разной массы), а к другому приделываются ручки, за которые берется занимающийся и тянет через блоки груз вверх. Упражнения для развития силовой выносливости выполняют лицом к снаряду и от снаряда.

Скамейка гимнастическая.

На ней выполняют упражнения в упорах, сидя и лежа, в равновесии.

«Мягкая наковальня».

Это автомобильная крышка, по которой боксер может ударять сверху, справа-сверху, слева-сверху легким молотом (4-5 кг) одной рукой и тяжелым (6-8 кг) двумя руками. При помощи этих упражнений развивают силовую выносливость мышц верхних конечностей, спины и живота.

Гимнастические кольца.

Используются главным образом для силовых упражнений для мышц туловища и на растяжение.

Ворот.

К вороту прикреплен ремень, капроновый шнур или цепочка, на которых крепится груз (гири или диски от штанги). Боксер поднимает груз вверх и затем медленно опускает вниз. Упражнение развивает мышцы верхних конечностей, в особенности кистей и предплечья.

Канат для лазания.

Предназначен для развития силы мышц, главным образом пояса верхней конечности.

Гимнастические стенки и лестница.

Гимнастическая стенка (3-5 пролетов) крепится к стене; на крючьях можно вешать гимнастическую лестницу, придавая ей разный угол наклона. На этих снарядах можно выполнять упражнения в упорах, висах и другие, главным образом для развития гибкости и силы отдельных групп мышц.

«Козел» гимнастический.

Прыжки через него развивают ловкость, координацию, быстроту и смелость.

Боксерский батут.

Основой снаряда является рама размером 150 x 120 см из металлической трубы диаметром 4 см. В середине рамы расположен прочный брезентовый квадрат, от его краев отходят резиновые или пружинные растяжки. Рама крепится к стене или к полу. В момент попадания набивного мяча в брезентовый квадрат пружины растягиваются и мяч отскакивает к упражняющемуся. Упражнения с батутом развивают ловкость, остроту зрения и выносливость.

Станок «геркулес».

Комбинированное сооружение, при помощи которого можно развивать большинство физических качеств: силу, силовую выносливость, гибкость, координацию.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 10—12 человек.

Оборудование для специализированных упражнений.

Ринг размером от 5 х 5 до 6 х 6 м

Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров — 5 (два подвижные).

Груши боксерские насыпные (наливные) — 4

Груши боксерские пневматические с платформой — 4

Настенная подушка (боксерская стенка) — 2

Пунктбол (теннисный мяч на веревочке) — 2

Мячи на резинах (пинчбол)—2

Инвентарь.

Перчатки боксерские 300 г — 16 пар

Перчатки боксерские 350 г — 14 пар

Перчатки боксерские 400 г — 10 пар

Перчатки боксерские для снарядов — 14 пар

Лапы тренерские — 4 пары

Маски боксерские — 15

Скакалки — 15

Гантели 0,5-2 кг — 15 пар

Булавы — 15 пар

Палки гимнастические утяжеленные — 15

Мячи набивные 1,5-4 кг — 8

Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6

Оборудование для общеразвивающих упражнений.

Настенные блоки с грузом — 2

Гимнастическая стенка — 6 пролетов

Штанга укороченная — 1

Гимнастические скамейки — 2

«Мягкая наковальня» с молотом — 1

Ворот — 1 Блочная установка — 1

Кольца гимнастические — 1 пара

Боксерский батут — 1

Станок «геркулес» — 1

Оборудование общее.

Ковры-дорожки

Зеркало настенное (2-1 м) — 1

Электросекундомер — 1

Аптечка — 1

6.2 Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Качественная боксерская экипировка – недешёвое удовольствие, как правило, она сделана из натуральной кожи. При интенсивной работе в зале экипировка постоянно подвергается ударному воздействию, мокнет от пота, иногда пачкается кровью, часто заветривается в сумках, багажниках авто, душных шкафчиках, затем пересыхает, шелушится и трескается.

Конечно, если перчатки или шлем действительно хорошего качества даже при таком небрежном обращении они продержатся долго – как минимум год. Соблюдение же простых правил по уходу может многократно увеличить этот срок.

Важный момент! Сушите и проветривайте экипировку после каждой тренировки. Для этого необходимо достать экипировку из сумки и разложить в сухом и проветриваемом помещении, пока она не высохнет. На батарее или при помощи любых нагревательных приборов экипировку сушить нельзя - она быстро придет в негодность.

После проветривания необходимо удалить влажной салфеткой для рук всю выступившую на поверхность соль. Именно из-за соли кожа пересыхает, трескается и ломается. Особенно это касается шлема в местах, где он прилегает к лицу.

После протирки рекомендуется смазать кожу экипировки маслом или бальзамом на основе воска. Делать это можно несколько раз в месяц. Пропитка будет способствовать сохранению эластичности кожи.

Если в конструкции боксерских перчаток используются пены закрытоячеистого типа, особых проблем с сушкой изнутри возникнуть не должно, естественного проветривания хватит, что бы перчатки полностью просушивались и внутри них не образовывался неприятный запах.

В бюджетных моделях боксерских перчаток, в которых защитный наполнитель впитывает влагу, для дополнительного осушения перчатки можно использовать смятые газеты или мешочки с силикагелем. Для избавления от неприятного запаха в таких случаях самый простой и легкий способ использовать дезодорант для обуви.

Еще один важный момент – никогда не стирайте кожаную экипировку в стиральной машинке. Это не кроссовки, после машинной стирки печатки или шлем придут в негодность.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

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

19. Информационно- методические условия реализации этапов спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20⁰/0 от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства.

VII. Перечень информационного обеспечения.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс].
URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список литературы:

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.
8. Менхен Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
9. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировок боксеров. М.: ФиС,1987
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
12. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.