


Автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»
города Радужный

| | |
|---|--|
|  <p>Рассмотрено <u>АУ ДО СШ «Юность»</u> на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>02</u> от <u>26.05</u> 2023 год</p> |  <p>Утверждено приказом АУ ДО СШ «Юность» города Радужный № <u>02</u> от <u>26.05</u> 2023 год</p> |
|---|--|

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1357, с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1055

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики программы:

Ротарь Евгений Георгиевич – тренер высшей категории
Нестеров Алексей Юрьевич - тренер высшей категории
Муртузалиева Зарема Гасайникадиевна – инструктор-методист

г. Радужный, 2023 год

| | | |
|------|--|----|
| | Пояснительная записка | 3 |
| I | Общие положения | 7 |
| II | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта | 7 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам | 7 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта | 8 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной | 8 |
| 2.4 | Перечень учебно-тренировочных мероприятий Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта | 10 |
| 2.5 | Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
| 2.6 | Календарный план воспитательной работы | 16 |
| 2.7 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 18 |
| 2.8 | Инструкторская и судейская практика | 19 |
| 2.9 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 21 |
| III | Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы | 22 |
| 3.1 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. | 23 |
| IV | Рабочая программа по виду спорта Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 33 |
| 4.1 | Учебно-тематический план | 60 |
| V | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта | 66 |
| 5.1. | Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий | 66 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 67 |
| 6.1 | Кадровые условия реализации Программы | 72 |
| VII | Перечень информационного обеспечения | 73 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденных с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической Культуре и Спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ);
- Устава АУ ДО СШ «Юность» города Радужный.

Направленность программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Характеристика вида спорта

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 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. Для этого вида

спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников.

Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. 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. Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Актуальность программы

Занятия боксом всесторонне развивают подростков, учат вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Данная Программа может реализовываться в общеобразовательной организации, в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа ориентирована на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

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 20% 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 часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом вида спорта «бокс» (возрастных и гендерных особенностей спортсменов).

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, занимающиеся сдают контрольные нормативы. По результатам сдачи контрольных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа (следующий этап) подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание "мастер спорта России". В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Педагогическая целесообразность программ

На учебно-тренировочных занятиях боксом в первую очередь совершенствуются основные психофизиологические функции, развиваются разнообразные двигательные навыки и физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, равновесие.

Целесообразность программы определяется как средство воспитания и обучения в условиях общеобразовательной организации, направленное на

оздоровление обучающихся, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, их ранее предпрофессиональное самоопределение.

Отличительные особенности программы

Данная программа направлена на воспитание и обучение детей, формирование условия для личностного роста ребенка, здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов.

Программа помогает реализовать собственные способности ребенка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» (далее учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства

1.2. Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 №1055;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки,

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | 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 | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 16 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 832 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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 (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 день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки занимающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
| | мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | | | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и **правилам** вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 38 - 45 | 36 - 42 | 20 - 22 | 15 - 17 | 12 - 14 | 9 - 10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10 - 14 | 15 - 18 | 16 - 21 | 17 - 22 | 17 - 22 | 18 - 22 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2 - 4 | 3 - 5 | 3 - 5 | 3 - 5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22 - 30 | 32 - 35 | 35 - 41 | 33 - 40 | 31 - 39 | 30 - 38 |
| 5. | Тактическая, | 5 - 12 | 4 - 18 | 10 - 25 | 18 - 27 | 22 - 30 | 26 - 34 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | теоретическая, психологическая подготовка (%) | | | | | | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 8 - 10 |

2.5.1. Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

| № | Виды подготовки | 1 год 4.5 часа | 2 год 6 час. | 3 год 8 час. |
|---|---|-------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 104 | 114 | 140 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 48 | 78 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | - | - |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | 112 | 144 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 18 | 30 | 42 |
| | тактическая подготовка | 6 | 10 | 14 |
| | теоретическая подготовка | 6 | 10 | 14 |
| | психологическая подготовка | 6 | 10 | 14 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| | Инструкторская практика | - | - | - |
| | Судейская практика | - | - | - |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 6 | 8 | 12 |
| | Медицинские, медико-биологические | 3 | 4 | 4 |
| | Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 4 |
| | Тестирование и контроль | 3 | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 234 | 312 | 416 |

2.5.2. Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

| № | Виды подготовки | 1 год 10 час. | 2 год 10час. | 3 год 10час. | 4 год 12 час. | 5 год 12час. |
|---|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
|---|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|

| | | | | | | |
|---|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 112 | 112 | 112 | 106 | 106 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 102 | 102 | 102 | 122 | 122 |
| 3 | Спортивные соревнования | 12 | 12 | 12 | 20 | 20 |
| 4 | Техническая подготовка | 180 | 180 | 180 | 200 | 200 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 96 | 96 | 96 | 140 | 140 |
| | тактическая подготовка | 32 | 32 | 32 | 56 | 62 |
| | теоретическая подготовка | 32 | 32 | 32 | 42 | 44 |
| | психологическая подготовка | 32 | 32 | 32 | 42 | 44 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 6 | 6 | 18 | 18 |
| | Инструкторская практика | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 |
| | Судейская практика | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| | Медицинские, медико-биологические | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 |
| | Тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 520 | 520 | 520 | 624 | 624 |

2.5.3. Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

| № | Виды подготовки | 1 год 20час. 1040 | 2 год 22 час. 1144 | 3 и более 24 час. 1248 |
|---|---|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 134 | 132 | 112 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 224 | 268 | 274 |
| 3 | Спортивные соревнования | 42 | 42 | 38 |
| 4 | Техническая подготовка | 322 | 322 | 374 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 242 | 282 | 324 |
| | тактическая подготовка | 146 | 182 | 216 |
| | теоретическая подготовка | 36 | 36 | 36 |
| | психологическая подготовка | 60 | 64 | 72 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 28 | 28 | 26 |

| | | | | |
|---|--|-----------|-----------|------------|
| | Инструкторская практика | 14 | 14 | 13 |
| | Судейская практика | 14 | 14 | 13 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 48 | 70 | 100 |
| | Медицинские, медико-биологические | 6 | 10 | 24 |
| | Восстановительные мероприятия | 36 | 50 | 70 |
| | Тестирование и контроль | 6 | 10 | 6 |
| | ИТОГО | 1040 | 1144 | 1248 |

2.5.4. Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

| № | Виды подготовки | 1 год 24час. 1248 | 2 год 28час. 1456 | 3 и более 32час. 1664 |
|---|--|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 132 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 222 | | |
| 3 | Спортивные соревнования | 46 | | |
| 4 | Техническая подготовка | 348 | | |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 264 | | |
| | тактическая подготовка | 146 | | |
| | теоретическая подготовка | 54 | | |
| | психологическая подготовка | 64 | | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 30 | | |
| | Инструкторская практика | 15 | | |
| | Судейская практика | 15 | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 62 | | |
| | Медицинские, медико-биологические | 6 | | |
| | Восстановительные мероприятия | 50 | | |
| | Тестирование и контроль | 6 | | |
| | ИТОГО | 1248 | | |

2.6. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профорientационная 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; - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | 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; - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2.1. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | |
| 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), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.; | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.), Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника», других мероприятиях проводимых в спортивной школе; - участие в мероприятиях и конкурсах проводимых на уровне Ханты-Мансийского автономного округа- Югре, РФ. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | - проведение учебно-тренировочных | В течение года |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. - просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. - 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; | |
|--|---|--|

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

| <i>Этап начальной подготовки</i> | | |
|--|--|--|
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг», «Ценности спорта» | В течение учебно-тренировочного года по плану МО | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь) |
| Онлайн-семинар по теме: «Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры» | Сентябрь | Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» |
| Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно» | В течение года | Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | В течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Беседы со спортсменами и тренерами-преподавателями на темы: «Виды нарушений антидопинговых | В течение учебно-тренировочного года по плану | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в |

| | | |
|--|--|---|
| правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов» | МО | области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Беседы на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | В течение учебно-тренировочного года | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Семинары и лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" | В течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | В течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | В течение учебно-тренировочного года | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Семинары и лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС" | В течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | В течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | В течение учебно-тренировочного года | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.8. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|---|---|---|------------------|
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки проведения |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| | | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований. | В течение года |

| | | | |
|--|--|--|----------------|
| | | Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | |
| | | Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| | | Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| | | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| | | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| | | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| | | Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| | спортивных мероприятий | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| | | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| | | Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| | | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия боксом.

| № | Мероприятие | Содержание |
|----|---|---|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; |

| | | |
|-----|--|--|
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, *направлены:*

На этапе начальной подготовки 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1. 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"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|----------|------------|----------------------|------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| | | | мальчи | девоч | мальчи | девоч |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|----------|------|
| | | | ки | ки | ки | ки |
| 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 раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 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 раз | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |

| | | | | | | |
|---|---|----|----------|------|----------|-----|
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 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"**

| N 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 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| | двумя ногами | | 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|-------|
| | лежа на полу | раз | 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 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной | Спортивные разряды - "третий юношеский" | | |

| | | |
|------|---|---|
| | подготовки (второй и третий годы) | спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 5.3. | 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"**

| N 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 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 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 3 x 10 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 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10 x 10 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" | | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ
ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | - |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| | лежа на спине (за 1 мин) | раз | 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 321 | 315 |

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Этап начальной подготовки

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

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на

месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

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

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

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь-декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

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

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

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

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

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

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

На август планируется отдых.

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

спортивного совершенствования. В таблице представлена программа мероприятий при построении занятий впервые 2 года обучения.

Программы построения тренировочных занятий

План-график занятий (1 раздел обучения)

| № | Учебный материал | № уроков | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Подводящие упражнения к прямым ударам в голову | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.2. | Одиночные шаги вперед-назад | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.3. | Слитные шаги вперед-назад | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.4. | Слитные шаги вправо-влево по кругу | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.5. | Изучение боевой стойки | + | + | | | | | | | | | | | | |
| 2.6. | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | |
| 2.7. | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 2.8. | Защита подставкой правой ладони | | | + | + | | | | | | + | | + | + | |
| 2.9. | Защита подставкой левого плеча | | | | | + | + | | | + | | | + | + | |
| 2.10 | Защита шагом назад | | | | | | | + | + | | | + | + | + | |
| 2.11 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.12 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову | | | | + | + | + | + | | | | | | + | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | в парах | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.13 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову без перчаток | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.14 | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.15 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову | | | | | | | | | | | | + | + | + |
| 2.16 | Упражнения в ударах по снарядам | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| № | Учебный материал | № уроков | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 1 | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову | | + | + | + | + | | | | | | | | | |
| 2.2. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову | | | | + | + | + | + | | | | | + | + | + |
| 2.3. | Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову | | | | | | + | + | + | + | | | | + | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.4. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову | | | | | | | | | | | | + | + | + | |
| 2.5. | Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | |
| 2.6. | Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, правой в голову | | | | | | | + | + | + | + | | | | | |
| 2.7. | Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | |
| 2.8. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| Материал повторения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соревнования боевой стойки | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Соревнования передвижения одиночными и смежными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову | + | + | + | + | + | | + | | | | | + | + | | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 | Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | |
| 6 | Упражнения для совершенствования защиты шагом назад | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Упражнения в ударах по снарядам | + | + | + | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | В начале или конце каждого урока | | | | | | | | | | | | | | | |

План-график занятий (II раздел обучения)

| № | Учебный материал | № уроков | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| I | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| II | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой | + | + | + | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой | | | | + | + | | | | | | | | | | | |
| 3 | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 4 | Упражнения для совершенствования уклонов | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 5 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Подводящие упражнения и упражнения к | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | прямоу удару левой в туловище | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище | | | | | + | + | | | | | | | | | |
| 8 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище | | | | | | + | + | + | | | | | | | |
| 9 | Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову | | | | | | | | | | + | + | | | | |
| 10 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голу и в туловище | | | | | | | | | | | | | + | + | + |
| 11 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову | | | | | | | | | | | | | + | + | + |
| 12 | Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голву и в туловище, прямой удар правой в голову | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| № | Учебный материал | № уроков | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II | Специальные и специально- вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | Новый материал | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| 2 | Упражнения для разучивания тактических применения прямого удара правой в туловище | + | + | + | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище | | | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| 4 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | | | | + | + | | | | | | | | | | | |
| 5 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | | | | | + | + | + | | | | | | | | | |
| | | Материал повторения | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову | | + | + | | + | | | | | | | + | | | + | + |
| 2 | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову | | | + | + | | | | | | | | | | | + | + |
| 3 | Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых | | | | | | + | + | | | | | | | | + | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой | | | | | | | | | + | | + | | | | + | + |
| 5 | Упражнения в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III | Условные тренировочные бои | | | + | | | | | + | | | | + | | | + | |
| IV | Вольные бои | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Подвижные спортивные игры | | | | | | | | | | | | | | | | |

План-график занятий (III раздел обучения)

| № | Учебный материал | № уроков | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| I | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток | + | + | + | | | | | + | + | + | | | | | | |
| 2 | Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах | | | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| 3 | Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него | | | | | + | + | | | | | | | | | | |
| 4 | Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову | | | | | | | + | + | + | | | | | | | |
| 5 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, | | | | | | | | + | + | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| 2 | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | |
| Новый материал | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище | + | + | + | | | | | |
| 2 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову | | | + | + | | | | |
| 3 | Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову | | | | + | + | + | | |
| 4 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище | | | | | + | + | + | |
| 5 | Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову | | | | | | + | + | + |
| 6 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище | | | | | | | + | + |
| 7 | Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову | | + | | + | | + | + | |
| 8 | Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток | | | | | | + | + | |
| 9 | Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах | | | | | | | | |
| Материал для повторения | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него | + | | + | + | | + | | |
| 2 | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову | | + | + | | + | + | | + |
| III | Подвижные и спортивные игры | | + | | | + | | | + |
| Учебный материал | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | |
| Новый материал | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову | + | + | | | | | | |
| 2 | Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову | | + | + | | | | | |
| 3 | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову | | + | + | | | | | |
| 4 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище | | | + | + | | | | |
| Материал повторения | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| | голову | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки | | | | | | | | | + | + | + | | | | | |
| 8 | Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием | | | | | | | | | + | + | + | | + | + | + | |
| Материал повторения | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для двойного удара сов-ния: прямой левой, боковой правый в голову | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | | | + |
| 2 | Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | | | |
| 3 | Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову | | + | | + | + | + | | + | + | | + | | + | | | + |
| 4 | Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов | + | | + | | + | | + | | + | + | + | + | + | | | + |
| 5 | Упражнения в ударах по снарядам | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III | Условные и тренировочные упражнения | + | | + | | + | | | + | + | + | + | + | | | | + |
| IV | Вольные бои | | | | | | | | | | | | + | | | | + |
| V | Подвижные и спортивные игры | | | + | + | + | | + | | | | + | | | | + | |
| № | Учебный материал | № уроков | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| I | Строевые общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II | Специальные специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Новый материал | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | + | | + | | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову | + | | + | | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Материал повторения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них | + | + | + | + | + | | + | + | | | | | | | |
| 3 | Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита уклонами | | | | | | + | + | | | | | | | + | + |
| 4 | Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой | | | | | + | | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Упражнения в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III | Условные тренировочные бои | | | | + | | | + | | + | | + | + | + | + | + |
| IV | Вольные бои | | | + | | | | + | | | | | | + | | |
| V | Подвижные спортивные игры | | | + | | | | | | | | | | | | + |
| VI | Упражнения ОФП и СФП | | + | | | | + | + | | + | | + | | + | | + |

Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла:

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

Развивающий технический микроцикл (ГРТ)

Задачи микроцикла:

- продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла:

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

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

Тактика ближнего боя на втором году подготовки не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Если в вольных боях при сближении спортсмены будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены

входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов со спортсменами проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря. На август планируется отдых. В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:
психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные). К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор.

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

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

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

неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов. Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и работу на снарядах. Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры

должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке. Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

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

возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности. Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься. Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником (программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только

регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности);

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма. Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением. Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение. Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация. Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей. 1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье – расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное,

приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

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

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника. Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции. Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену. Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника. Много зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена. Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

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

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях; формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку; внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно; формирование состояния психической готовности к поединку. Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации. Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать. Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату. Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а

у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена. Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!». Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед

занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

4.1. Учебно-тематический план

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

| | | | |
|---|---|--|------------|
| | | Закаливание на занятиях физической культурой и спортом | |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о травматизме | январь |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения | май |
| | Правила вида спорта | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности. Права и обязанности участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. | июнь |
| | Режим дня и питание обучающихся | Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | август |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря | ноябрь-май |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | сентябрь |
| | История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) | октябрь |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, | ноябрь |

| | | | |
|---|--|---|-----------------|
| | | сбалансированное питание | |
| | Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков | декабрь |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся | Классификация и типы спортивных соревнований | январь |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата | май |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | сентябрь-апрель |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям | декабрь-май |
| | Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | декабрь-май |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы | сентябрь |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта | |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки | октябрь |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | ноябрь |
| Психологическая подготовка | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. | декабрь |
| Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | январь |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. | февраль-май |
| Восстановительные средства и мероприятия | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование | в переходный период спортивной подготовки |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|
| | | тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 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. | сентябрь |
| | Социальные функции спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности | октябрь |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | ноябрь |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной | декабрь |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | май |
| Восстановительные средства и мероприятия | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. | в переходный период спортивной подготовки |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапов спортивной подготовки вида спорта

"бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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".

5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий.
3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,

необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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. | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1 x 2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5 x 6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2 x 1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38. | Снаряд тренировочный "пунктбол" | штук | 3 |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42. | Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм x 1 м x 1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| N | Наименование спортивной экипировки | Единица | Количес |
|---|------------------------------------|---------|---------|
|---|------------------------------------|---------|---------|

| п/п | | измерения | тво изделий |
|----------------------------------|---|-----------|-------------|
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6. | Шлем боксерский | штук | 30 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------|---------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 6. | Майка боксерская | штук | на обучающего | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчатки боксерские соревновательные | пар | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающего | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающего | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучающего | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | гося | | | | | | | | |
|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список использованной литературы:

1. Акопян А. О. - Спортивные единоборства. – М.: ВНИИФК; 2007г.
2. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. – М., «ФиС», 1979.- 290 с.
3. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
4. Калмыков Е. В. – Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу. - М.:РГУФК 2008г.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

6. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М., «ФиС», 1966.- 247с.
7. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.5. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник – М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
8. Правила соревнований по боксу ФБ России 2013г.
9. Черкасов А. С. - судья международной категории АИБА, председатель судейской комиссии Федерации бокса России. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
12. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
13. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
17. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
20. Система подготовки спортивного резерва /под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
21. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
23. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
24. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.

2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация бокса России – режим доступа: <http://rusboxing.ru/>
3. Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/>