



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«Бокс»**

возраст обучающихся 9-18 лет

срок реализации программы: 8 лет

Программу составил:  
Макас Андрей Валентинович  
тренер-преподаватель  
по боксу

Рассмотрена и одобрена  
на педагогическом совете  
МБУ «Спортивный комплекс»  
«09» января 2020 г.  
Протокол № 01

г. Балтийск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>1-6</b>
<b>II. Учебный план.....</b>	<b>7-8</b>
<b>III. Календарный учебный график.....</b>	<b>9-12</b>
<b>IV. Содержание программного материала.....</b>	<b>13-24</b>
<b>V. Методические материалы.....</b>	<b>25-32</b>
5.1. Наименование методических материалов, необходимых для реализации программы	
5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
5.3. Система воспитательной работы	
<b>VI. Оценочные материалы.....</b>	<b>33-36</b>
6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	
<b>VII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.....</b>	<b>37</b>

## **I. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федерального закона от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
6. Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованный с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
7. Приказа Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
9. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
10. Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
11. Приказа Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 346 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»
12. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
13. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
14. Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Бокс (от англ. - boxing, т.е. - удар) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс относится к спортивным контактным единоборствам, основная цель участников поединка – *нанести удар* своему противнику и, в свою очередь, *не пропустить от него ответный удар*. А если он все-таки его пропускает, должен выстоять и продолжить бой дальше. Поэтому от боксеров требуется не только физическая подготовка, но и психологическая устойчивость.

Все удары наносятся в боксерских перчатках, одетых на руки боксеров. Удары в боксе должны наноситься по определенным правилам. При боксировании они наносятся только в

область лица и по передней части туловища. Удары ниже пояса, по затылку, спине запрещены, а на проводимых соревнованиях карается снятием очков, вплоть до дисквалификации.

### Формула боя в соревнованиях

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

Дополнительная предпрофессиональная программ «Бокс» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

**Цель программы** - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами бокса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Основные задачи многолетней подготовки:**

*на этапе начальной подготовки*

– вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;

– формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;

– общая физическая подготовка детей и подростков;

– изучение базовой техники бокса;

– выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в боксе;

– воспитание волевых и морально-этических качеств личности;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

*на тренировочном этапе*

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта – бокс, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

**Возраст** детей, участвующих в реализации программы - 10 лет -21 год

**Срок реализации** программы – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

### Структура системы многолетней подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	1	6	15/25	10 лет	276	Выполнение требований промежуточной (итоговой) аттестации
	2-3	9			414	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12 14	12/10чел.	11 лет	552	
	2				644	
	3	16 18	устанавливает учреждение	13 лет	736	
	4				828	
	5	18-20			828-920	

**Продолжительность одного занятия** не должна превышать:

*на этапе начальной подготовки – 2 академических часов;*

*на тренировочном этапе – 4 академических часов.*

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятия не может составлять более 8 академических часов.

**Комплектование учебных групп.**

Прием в группы начальной подготовки 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

В группы начальной подготовки 2 и 3-го года обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

На тренировочный этап обучения (спортивной специализации) зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

**Виды и формы контроля:** педагогический (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольно-переводных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (1 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль над выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## II. Учебный план

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В соответствии с п. 14 Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, к условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее - Требования), утвержденных приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 в учебном плане данной программы отведено не менее 10% на *самостоятельную работу* учащихся с целью непрерывности освоения данной программы в каникулярный период, праздничные дни и на период отпуска тренера-преподавателя (п.45 Требования).

*10% самостоятельной работы входят в общее количество часов каждой предметной области.*

### Учебный план распределения часов на учебный год

Виды подготовки	начальный			Тренировочный				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая	10	20	14	30	30	30	30	35
Общая физическая	145	190	180	190	190	180	210	210
Специальная физическая	75	120	130	160	190	200	240	260
Избранный вид спорта (бокс)								
Технико-тактическая	30	50	50	80	90	146	140	200
Психологическая подготовка и другие виды спорта				10	20	30	30	30
Соревнования	10	26	26	40	70	80	100	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	20	20	20	20
Промежуточная и итоговая аттестация (контрольные испытания)	6	8	8	10	10	20	20	20
Восстановительные мероприятия	+	+	+	20	24	30	38	45
Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>
<i>10% самостоятельной работы в период активного отдыха</i>								

### Соотношение объемов тренировочного процесса НП 1 -3 годов обучения

№	Предметная область	Объем в %
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	3-5 %
II.	Общая физическая подготовка	35-37%
III.	Специальная физическая подготовка	50-53%
	Избранный вид спорта (бокс)	
IV.	Технико-тактическая подготовка	11-12%
V.	Соревнования, другие виды спорта, итоговая аттестация	2-6%

### ТЭ 1 - 5 год обучения

№	Предметная область	Объем в %
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	4-5 %
II.	Общая физическая подготовка	23-34 %
III.	Специальная физическая подготовка	27-30%
	Избранный вид спорта (бокс)	
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15%
V.	Соревнования, восстановительные мероприятия, инструкторская практика, другие виды спорта и подвижные игры.	2-11%

#### Организационно-методические особенности спортивной тренировки

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

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

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

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

#### Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив Этап и год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	3	276	138
Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения	9	3	414	138
Тренировочный этап 1 и 2 годов обучения	12-14	3-4	552-644	138-184
Тренировочный этап 3 и 4 годов обучения	16-18	4-5	-736	184-230
Тренировочный этап 5 года обучения	20	5-6	920	230-276



### III. Календарный учебный график

#### Годовой план распределения учебных часов для этапа СО

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Всего за год	<b>312</b>											

#### Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1-2)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	<b>312</b>											

## Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (3 года подготовки)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	0,5	0,5	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Всего за месяц	42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42
Всего за год	<b>468</b>											

### Этап начальной подготовки

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

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

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

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

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

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице).

Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

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

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. При этом образовательная деятельность должна проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-45 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

#### Участие в соревнованиях.

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

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

### **Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (1-2) года**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	4	4	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-
Всего за месяц	60	58	52	55	52	45	52	54	53	47	47	49
Всего за год	<b>624</b>											

## Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (3, 4, 5 года)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
Всего за месяц	88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
Всего за год	<b>936</b>											

### Тренировочный этап

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

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

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

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

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

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в образовательной деятельности специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

## IV. Содержание программного материала

### Теоретическая подготовка

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания образовательной деятельности и безопасности её осуществления.

Теоретические знания даются непосредственно в образовательной деятельности, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

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

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

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

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

#### Учебный план по теоретической подготовке

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	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, воли, организованности и жизненно важных умений и навыков.	ТГ
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП
3.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	НП, ТГ
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса	НП, ТГ
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, ТГ

6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневниксамоконт-роля его форма и содержание.	НП, ТГ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	ТГ
8.	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	ТГ
9.	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров.	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	ТГ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТГ

### **Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.**

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств спортсмена: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки (ходьба, бег, смешанное передвижение, бег с препятствиями, бег на коньках, ходьба на лыжах и д.р.).

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, то к прямым относятся спортивные игры, толкание и метание, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и т.д.

При общей физической подготовке необходимо использовать соревновательно - игровой метод, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта.

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

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

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

### **Строевые упражнения**

Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

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

- ходьба и бег;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища и шеи;
- упражнения для ног;
- упражнение на растягивание и подвижность в суставах;
- прыжки; подскоки; многоскоки
- акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры;
- плавание и др.

- вспомогательная гимнастика – упражнение с предметами, с партнером, упражнения в упорах, упражнения на развитие равновесия, упражнения на расслабление и т.д.

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

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

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

### **Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

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

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

### **Упражнения с набивными мячами (медицинболами).**

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

### **Ходьба быстрая**

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

**Бег** — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку,

влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Бег с препятствиями.

В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики

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

Спортивные и подвижные игры

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

Упражнения на формирование правильной осанки

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

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

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

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

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.

Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы

- сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении

- подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.



### **Упражнения в равновесии**

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

### **Упражнения для развития ловкости**

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

Упражнения на снарядах:

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

### **Специальная физическая подготовка для всех этапов подготовки**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей отвечающих, в данном случае, специфики бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мече на резинах, на лапах и др.), скакалке и специальные упражнения с партнером.

Среди специально –подготовленных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга.

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

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

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

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

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

Основными средствами СФП являются:

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

### **Быстрота движений**

Качество быстроты включает: скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции.

Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность.

Быстрота характеризуется тремя основными факторами: быстротой ответного движения на конкретный раздражитель (двигательная реакция), быстротой движения и частотой движения в отрезок времени.

Соревновательные для развития быстроты должны быть разнообразными охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы.

Многократное выполнение таких упражнений в сочетании с бегом, прыжками дает большой эффект при развитии не только быстроты, но скоростной выносливости.

Упражнения для развития быстроты

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

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

### **Выносливость**

Выносливость – это способность к выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Для развития общей выносливости в большинстве своем применяются упражнения циклического характера (равномерный или переменный бег, перебрасывание набивного мяча в движении, координацию, скорость, точность и др.).

Упражнения для развития выносливости

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

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

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

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

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса);

ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

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

### **Ловкость**

Это способность выбирать и выполнять нужные движения правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения точно решать внезапно возникающие двигательные задачи.

Совершенствование ловкости осуществляется с применением технических элементов их различных видов спорта, выполняемых в соревновательно - игровой форме (гандбол, баскетбол, теннис, эстафеты и др.).

Важное значение имеет развитие координации, наиболее эффективные упражнения с партнером.

Упражнения для развития ловкости

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

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

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

### **Гибкость**

Способность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость способствует скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т.д.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность, что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Упражнения на гибкость и подвижность суставов необходимо выполнять планомерно и систематически выполнять их пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды.

Упражнение для развития гибкости

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

## **Сохранение равновесия**

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, движениям в атаках и контактах с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений нужно уделять внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие: упражнение в парах, ходьба, бег по бревну и др.

### **Упражнения для развития равновесия**

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

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

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

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

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

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

### **Силовые качества.**

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц определяет быстроту движений, выносливость и ловкость. В зависимости от избранного режима деятельности подбираются упражнения, которые могут быть динамического или статического характера, при динамическом характере двигательной деятельности задания индивидуальные или групповые.

### **Расслабление мышц.**

Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении удара, применении защит, увеличении специальной выносливости. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

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

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью образовательной деятельности являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

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

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

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

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

точность попадания.

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

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки

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

Программный материал по СФП для тренировочного этапа

Упражнения на снарядах:

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

### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение технико-тактическим формам является довольно сложным процессом, даже не все боксеры высокого класса способны овладеть им. Основными предпосылками к ведению боя является не только технико-тактическая и физическая подготовка, но и уровень психологической подготовки.

### **Техническая подготовка**

Основная цель технической подготовки – это овладение всеми способами выполнения изучаемого движения и их различными сочетаниями в условиях, приближенных к соревнованию. Перед учащимися ставится задача: более глубоко познать технику движений, добиться их свободного, слитного выполнения и совершенствовать ритм и технику действия в соответствии с индивидуальными особенностями. Рациональная техника дает возможность боксеру, даже не обладающему исключительными физическими данными, добиваться высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка

Под тактикой бокса понимают искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках, в боевом мышлении, реакциях, эмоциях, рациональном распределении физических и нервных напряжений в нескольких боях. Все технико-тактические действия принято подразделять на простые и сложные. Под простыми понимают эпизод: один боксер атакует, другой - применяет защитные действия и контратаку в ответной или во встречной форме. Сложные тактические действия соединяют в себе серию действий, например: атака первого боксера с целью вызвать второго на контратаку; в момент контратаки второго первый проводит контр атаку, которая переходит в активные атакующие действия.

Этап начальной подготовки 1 года

Изучение:

- боевой стойки, передвижение, прямых ударов правой, левой, защита, упражнений в ударах по снаряду.

- передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение  
- одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, подводящие упражнения

- к прямым ударам в голову, защита, упражнений в ударах по снаряду.

Этап начальной подготовки 2 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение

- одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, подводящие упражнения

- к прямым ударам в голову, упражнении в ударах по снаряду.

Изучение:

- слитные шаги вправо - влево по кругу, прямых ударов правой, левой в голову без перчаток,

- в перчатках прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони,

- левого плеча, защита шагом назад, двойного прямого удара правой, левой в голову в парах,

- упражнений в ударах по снаряду

- атака, уход, контратака

- условный бой

Этап начальной подготовки 3 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами,

- передвижение одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, слитных шагов вправо - влево по кругу, подводящих упражнений к прямым ударам в голову, прямых ударов правой, левой в голову без перчаток, в перчатка, прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони, левого плеча, защита шагом назад, двойного прямого удара правой, левой в голову в парах, упражнений в ударах по снаряду.

Изучение:

- двойного прямого удара левой, правой в голову, тройного прямого удара, левой, левой,

- правой в голову и туловище, тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову, серии тройных прямых ударов в голову и защита от них

- удар снизу и защита от него

- ближний бой

- атака, уход, контратака.

- маскировка атаки, контратака.

- условные бой с изменением тактики во время боя.

Тренировочный этап 1-2 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад,

- слитных шагов вправо - влево по кругу, подводящих упражнений к прямым ударам в голову,

- прямых ударов правой, левой в голову без перчаток, в перчатка,

- прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони, левого плеча, защита шагом назад,

- двойного прямого удара правой, левой в голову в парах, упражнений в ударах по снаряду,

- двойного прямого удара левой, правой в голову,

- тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову и туловище,

- тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову, серии тройных прямых ударов в голову и защита от них.

- удар снизу и защита от него наступательные позиции ближнего боя атака, уход, контратака. маскировка атаки, контратака. условные бой с изменением тактики во время боя.

Изучение:

- серии прямых ударов в голову и туловище: правой, левой, правой двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову двойного прямого удара: двойной прямой удар правой в туловище, левой в голову серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову

- серии прямых ударов: двойной прямой удар правой в голову и туловище, прямой удар левой в голову

- боковые удары в туловище, голову коротких боковых ударов в туловище, голову удары снизу, защита правой, левой снизу

- уклоны, защита приседании, подставкой тыльной стороны перчатки, уклона от одного и двух прямых ударов

- условные бой с изменением тактики во время боя, времени боя, с несколькими соперниками одновременно

- двойного удара: прямой левой в голову, бокового правой в голову

- двойного удара: прямой правой в туловище, бокового левой в голову

- двойного удара: прямой левой в туловище, бокового правой в голову

- серии тройных ударов прямых в голову: левой, левой, правой

- двойного удара: прямой левой в голову, бокового правой в голову

- двойного удара: прямой правой в туловище, бокового левой в голову

- двойного удара: прямой левой в туловище, бокового правой в голову

- серии тройных ударов прямых в голову: левой, левой, правой

- серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову и туловище

- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову

- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову и туловище

- коротких боковых ударов в голову и туловище и защита от них уклонами, приседанием

Тренировочный этап 3-5 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение

- одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, слитных шагов вправо

- влево по кругу, подводящих упражнений к прямым ударам в голову, прямых ударов

- правой, левой в голову без перчаток, в перчатка, прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони, левого плеча, защита шагом назад,

- двойного прямого удара правой, левой в голову в парах, упражнений в ударах по снаряду.

- двойного прямого удара левой, правой в голову, тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову и туловище, тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову, серии тройных прямых ударов в голову и защита от них.

- серии прямых ударов в голову и туловище: правой, левой, правой

- серии прямых ударов в голову и туловище: левой, правой, левой

- двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову

- двойного прямого удара: двойной прямой удар правой в туловище, левой в голову

- серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову

- серии прямых ударов: двойной прямой удар правой в голову и туловище, прямой удар левой в голову

- боковые удары в туловище, голову и защита от него

- коротких боковых ударов в туловище, голову

- удары снизу

- уклоны, защита приседании, подставкой тыльной стороны перчатки, уклона от одного из двух прямых ударов

- защита правой, левой снизу



- атака, уход, контратака.
- маскировка атаки, контратака.
- условные бой с изменением тактики во время боя, времени ведения боя, ведение боя с несколькими соперниками одновременно
- вольные бои, учебные бои.

Изучение:

- серии двойных ударов прямых в голову: левой, левой, правой
- двойного удара: прямой правой в голову, бокового левой в голову
- двойного удара: прямой левой в голову, бокового правой в голову
- двойного удара: прямой правой в туловище, бокового левой в голову
- двойного удара: прямой левой в туловище, бокового правой в голову
- серии тройных ударов прямых в голову: левой, левой, правой
- серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову и туловище
- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову
- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову и туловище
- коротких боковых ударов в голову и туловище и защита от них уклонами, приседанием

## **V. Методические материалы**

### **Воспитательная работа**

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности. 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.

Большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию спортсмена. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или снижение успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей.

Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но и могут усложнить будущее.

Одной из главных задач в занятии с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на всё это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с учащимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя разнообразные средства, формы и методы.

Основные направления воспитательной работы:

Трудовое воспитание – организация самообслуживания, подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест занятий, изготовление и оформление стендов, экскурсии и др.;

Нравственное воспитание – беседы на этические и спортивно-этические темы, встречи с известными спортсменами, празднование Дней рождений, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, учебно-тренировочные сборы, соревнования и др.;

Эстетическое воспитание - посещение театров, библиотек, музеев, выставок и др.;

Культурно-массовая работа - походы в кино, аквапарк, ледовый каток, экскурсии и др.;

Индивидуальная работа – беседы с учащимися, родителями, педагогами и др.;

Связь с общеобразовательной школой;

Работа с родителями;

Связь с командой мастеров- встречи, беседы, мастер- класс и др.;

Активная и творческая совместная работа тренеров, учителей и родителей – залог дальнейшего совершенствования тренера по подготовке высококвалифицированных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении боксерских упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи. Для решения этих задач необходимо использовать различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание ситуаций для выполнения уже разученных упражнений, приемы аутогенной тренировки и др.

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 боксеров 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-педагог, 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, в 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 учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - социально-игровые,

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

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

### **Самообладание**

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

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного 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.

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.

Многое 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.

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.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

### **Антидопинговые мероприятия**

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по боксу, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по боксу.

Допинг сегодня получил широкое распространение среди спортсменов разных стран, причем не только в спорте высших достижений, но и любительском, и даже в детско-юношеском. Запрещенные вещества и методы применяются спортсменами во всех, вероятно, без исключения, видах спорта. Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность многих тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных средств и методов невозможно достичь серьезных спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте она не решает.

Всемирный антидопинговый кодекс содержит определение допинга: допинг - это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Допинг ставит в неравные условия соревнующихся, порывает олимпийские идеалы, саму сущность соревновательной деятельности. Ответственность за применение препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата, на законодательном уровне должна быть приравнена к ответственности за употребление, хранение и незаконный оборот наркотических средств. В этом случае проблема применения ПАВ в спорте будет решаться однозначно.

Борьба с допингом в спорте предполагает: совершенствование законодательной базы по запрету допинга в спорте, как на международном, так и на государственном уровнях; превентивные, профилактические меры – формирование у спортсменов, тренеров, специалистов по спорту и населения в целом отрицательного отношения к допингу, утверждение в создании индивидуума и общества олимпийских идеалов, принципов справедливой игры «Фэйр Плэй».

На сегодня встает вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования

его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;

- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры - «Фэйр Плэй». Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача, а также лабораторные и биохимические ежегодные (2 раза в год) исследования спортсменов, начиная с тренировочного этапа.

Мероприятия антидопинговой программы в спортивных учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследуют такие цели:

- создание у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления уровнем их работоспособности;

- формирование у занимающихся знаний, умений и навыков основ антидопинговой политики.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

**Инструкторская практика** - выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор должен правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревнованиях.

Судейская практика – дает возможность боксеру получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет, прошедших специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях.

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

### **Техника безопасности при занятиях боксом**

#### **1. Общие требования безопасности**

1. К занятиям боксом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При осуществлении образовательной деятельности необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

8. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
3. Провести разминку.
4. Надеть необходимые средства защиты.
5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

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

2. Во избежание столкновений с учащимися соблюдать безопасную дистанцию.

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

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

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

6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

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

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

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.



## **VI. Оценочные материалы**

### **Система контроля и зачётные требования.**

#### **Комплексы контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации**

#### **Медицинский и педагогический контроль.**

Медицинское обеспечение складывается из лечебно-профилактической работы, углубленных врачебных обследований и текущего контроля над здоровьем, медико-педагогического контроля над функциональным состоянием организма боксера и переносимостью тренировочных нагрузок, организация рационального питания, системы комплексных мер по восстановлению и повышению работоспособности.

В течение года боксеры проходят углубленное медицинское обследование, диспансеризацию.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная чем тренировка. Делится на три группы средств:

Педагогические – рациональное планирование тренировочного процесса, индивидуальный план тренировки, рациональное сочетание нагрузки и отдыха в микро – мезо – макроциклах. В тренировочный процесс вводятся восстановительные циклы для профилактического отдыха, и индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия, специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.;

Психологические – внушение, самовнушение, самоубеждение, сон – отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, комфортабельные условия быта с введением отвлекающих факторов;

Медико-биологические – рациональное питание, продукты повышенной биологической ценности, витаминизация, фармакологические средства, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия, сауна или баня. Использование этих средств зависит от характера и величины тренировочных нагрузок, этапа тренировки, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей боксера.

Основная цель педагогического и медицинского контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодическое (этапный контроль) – один раз в год и перед выездом на соревнования.

Особое внимание при медицинском контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (боксом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям боксом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям. При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям бокса и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках,

соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия). При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно (педагогический контроль), 2 раза в год — в начале учебного года - тестирование при зачислении в учебную группу и в конце учебного года – контрольно-переводные экзамены. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической и специальной подготовленности.

#### **Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.7	5.8	5.9	6.6	6.7	6.8
2.	Прыжок в длину с места (см)	162	158	152	154	150	145
3.	Подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)	6	5	3	20	15	10
4.	Бег 5 мин. , (м)	1000	800	500	1000	700	350

Примечание: при выполнении менее 60% контрольных нормативов при зачислении на этап начальной подготовки 1 года обучения учащиеся зачисляются в спортивно-оздоровительную группу.

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки 1 года обучения зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний прошедшие тестирование, для определения уровня физического развития.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической и специальной подготовленности.

#### **Методика выполнения контрольно-переводных нормативов**

##### **1. Бег на 30, 500, 1000 метров**

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

##### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент

приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### **3.Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### **4.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

### **5. Поднос ног к перекладине на шведской стенке**

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

### **Методика выполнения контрольных упражнений специальной подготовке**

6. Количество ударов по мешку за 1мин , 2 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки)

### **Контрольно-переводные нормативы**

Контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки					
№	Контрольные упражнения по ОФП	баллы	Этап подготовки		
			ГНП-1 г	ГНП-2 г	ГНП-3 г
1	Бег 30 м (с)	5	5,8 -≤	5,7 -≤	5,6 -≤
		4	5,9-6,3	5,8-6,2	5,7-6,1
		3	6,4-6,3	6,3-6,7	6,2-6,6
		2	6,9-7,3	6,8-7,2	6,7-7,1
		1	7,4 -≥	7,3-≥	7,2 -≥
2	Бег 5 мин (м)	5	1050-≥	1150 ->	1250 -≥
		4	975-1049	1000-1074	1150-1199
		3	900-974	1000-1074	1150-1199
		2	850-899	925-999	1100-1149
		1	849-≤	924-≤	1099 -≤
3	Поднос ног к перекладине (кол/раз)	5	10-≥	12 ->	14 ->
		4	8-9	10-11	12-13
		3	6-7	8-9	10-11
		2	4-5	6-7	8-9
		1	4-≤	5-≤	7-≤
4	Прыжок в длину с места (см)	5	171 -≥	176 ->	186 ->
		4	156-170	161-175	171-185
		3	141-155	146-160	156-170
		2	126-140	131-145	141-155
		1	125 -≤	130-≤	140-≤
5	Подтягивание на перекладине (кол/раз)	5	8-≥	9-≥	10 ->
		4	6-7	6-8	7-9
		3	4-5	4-5	5-6
		2	2-3	2-3	3-4
		1	1	1-2	1-2
	Контрольные упражнения по СФП	баллы	ГНП-1 г	ГНП-2 г	ГНП-3 г
6	Прыжки через скакалку за	5	65	70	80
		4	55	60	70

	30 сек (кол/раз)	3	45	50	60
		2	35	40	50
		1	25	30	35
7	Нанесение ударов по мешку за 1 мин. (кол/раз)	5	-	150	160
		4	-	140	150
		3	-	130	140
		2	-	120	130
		1	-	меньше 120	меньше 130

Контрольные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе

№	Контрольные упражнения по ОФП	баллы	Этап подготовки				
			Тэ-1 г	ТЭ-2 г	ТЭ-3 г	ТЭ-4 г	ТЭ-5 г
1	Бег 30 м (с)	5	5,3 -≤	5,0 -≤	4,7 -≤	4,4 -≤	4,4 -≤
		4	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,4-4,8
		3	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,9-5,3
		2	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,4-5,8
		1	6,9 -≥	6,6 -≥	6,3 -≥	6,0 -≥	5,9 -≥
2	Бег 5 мин (м)	5	1300-≥	1350 -≥	1400 -≥	1450 -≥	1500 -≥
		4	1250-1249	1300-1349	1350-1399	1400-1449	1450-1499
		3	1200-1249	1250-1299	1300-1349	1350-1399	1400-1449
		2	1150-1199	1200-1249	1250-1299	1300-1349	1350-1399
		1	1149 -≤	1199 -≤	1249 -≤	1299 -≤	1349 -≤
3	Поднос ног к перекладине (кол/раз)	5	14-≥	15 -≥	15 -≥	16-≥	16 -≥
		4	12-13	13-14	13-14	14-15	14-15
		3	10-11	11-12	11-12	12-13	12-13
		2	8-9	9-10	9-10	10-11	10-11
		1	7-≤	8-≤	8-≤	9-≤	9-≤
4	Прыжок в длину с места (см)	5	196 -≥	211 -≥	226 -≥	236-≥	251 -≥
		4	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	150-≤	165 -≤	180-≤	190-≤	205 -≤
5	Подтягивание на перекладине (кол/раз)	5	11-≥	12 -≥	13-≥	14 -≥	15 -≥
		4	8-10	9-11	9-12	10-13	11-14
		3	5-7	6-8	6-8	7-9	8-10
		2	3-4	3-5	3-5	4-6	4-7
		1	2	2	2	2-3	3
	Контрольные упражнения по СФП	баллы	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
6	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол/раз)	5	80-≥	90-≥	95-≥	95-≥	100 -≥
		4	70	80	85	85	90
		3	60	70	75	75	80
		2	50	60	65	65	70
		1	меньше 50	меньше 60	меньше 65	меньше 65	меньше 70
7	Нанесение ударов по мешку за 2 мин. (кол/раз)	5	180 -≥	250-≥	260-≥	270 -≥	280 -≥
		4	160-169	230-239	240-249	250-259	260-270
		3	150-159	215-224	225-239	240-249	250-259
		2	130-149	199-214	215-224	225-239	240-249
		1	меньше 130	меньше 199	меньше 215	меньше 225	меньше 240

Примечание: Упражнение №7 для ТГ-1 года нанесение ударов за 1 минуту

## **VII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы**

### **7.1. Литература**

1. И.П.Дегтярев. Бокс: Учебник для институтов физической культуры, 2000 г.
2. Бокс. Правила соревнований.- : Федерация бокса России, 2004 г
3. А.Г.Ширяев. Бокс учителю и ученику:Изд-во «Шатон», 2002 г
4. С.В.Грушев. Тренеру о юном спортсмене.М.,ФиС, 2005 г.
5. В.М.Романов. Бой на дальней, средней и ближней дистанции.М, ФиС, 2007 г.
6. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.- М.: Советский спорт, 2007 г.
7. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
9. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
11. Всё о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
14. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
16. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
17. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
18. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
19. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

### **7.2. Аудиовизуальные средства**

- 1.Видеозаписи с соревнований различного уровня

### **7.3. Перечень информационного обеспечения программы**

1. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) Всероссийский реестр видов спорта.
2. <http://boxing-fbr.ru/>- федерация бокса России
3. <http://www.rusada.ru/>-российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
4. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
6. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России