

Министерство образования Кировской области  
Кировское областное государственное образовательное бюджетное  
учреждение дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»


**РЕКОМЕНДОВАНА**

Методическим советом КОГОБУ ДО  
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № 8 от «27» 04 2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КОГОБУ ДО  
«Дворец творчества - Мемориал»

 Ж.В. Родыгина

«31» мая 20 21  
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**КЛУБА «БОКС»**

Возраст обучающихся 10-18 лет  
Срок обучения 5 лет

Автор-составитель  
С.И. Лагунов, Андреасян Н.Н.  
педагог дополнительного образования

Киров  
2021

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Оценка качества образования по программе.....</b>	<b>18</b>
<b>3. Учебно-тематическое планирование.....</b>	<b>19</b>
3.1. Учебно-тематический план (стартовый уровень).....	19
3.2. Учебно-тематический план (базовый уровень).....	20
3.3. Учебно-тематический план (продвинутый уровень).....	21
<b>4. Содержание программы.....</b>	<b>22</b>
4.1. Содержание обучения на стартовом уровне.....	22
4.2. Содержание обучения на базовом уровне.....	27
4.3. Содержание обучения на продвинутом уровне .....	32
<b>5. Обеспечение программы.....</b>	<b>37</b>
5.1. Методическое обеспечение.....	40
5.2. Техническое обеспечение.....	49
5.3. Требование к образовательной среде .....	50
<b>6. Список литературы.....</b>	<b>51</b>
6.1. Литература для педагога.....	51
6.2. Литература для учащихся и учебная литература.....	51
6.3. Литература для родителей.....	52
<b>7. Приложения.....</b>	<b>53</b>
Приложение 1. Требования к участию в спортивных соревнованиях.....	53
Приложения 2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	54
Приложение 3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	55
Приложение 4. Методический и врачебный контроль.....	56
Приложение 5. Антидопинговые мероприятия.....	58
Приложение 6. Бланк фиксации результатов сдачи нормативов по ОФП.....	59
Приложение 7. Бланк фиксации результатов по тактико- технической подготовке.....	60
Приложение 8. Таблица «Индивидуальные достижения».....	61
Приложение 9. Диагностическая карта.....	62

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение.** Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» разработана на основе следующих нормативных документов, регламентирующих образовательный процесс в системе дополнительного образования:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. «Постановление Главного государственного санитарного врача РФ N 28 от 28.09.2021 г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. N 123,

а так же с учетом основных положений:

7. Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

8. Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств подростков.

**Педагогическая целесообразность программы.** Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при систематических занятиях боксом создаются благоприятные условия для не только оптимального физического развития обучающегося, но и духовного. Создаются условия для социального, культурного становления и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. Бокс способствует профилактике асоциального поведения обучающегося.

**Новизна.** Программа, ориентируясь на требования к тренировочному процессу в боксе и его результатам, зафиксированные в нормативных и методических документах спортивных школ, учитывает организационные условия и цели системы дополнительного образования детей, что выдвигает на первый план воспитательную составляющую программы и личностные результаты её реализации. Если в программах школ спортивного резерва личностные особенности боксёра – средство для достижения спортивных результатов, то в дополнительной общеразвивающей программе «Бокс» тренировочная и спортивная деятельность – средство для формирования личности растущего человека. При этом тренер, реализующий программу, являясь компетентным специалистом в области развития спортивных возможностей детей и подростков, тем не менее, в первую очередь выступает педагогом, наставником, воспитателем.

Данная программа может быть использована в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - гармоничное физическое и духовное развитие юных спортсменов и укрепление их физического, психологического, нравственного и социального здоровья средствами систематического тренировочного процесса в учебной группе по боксу.

#### **Задачи:**

**Воспитательная задача** (ориентированная на личностные результаты): духовно-нравственное развитие личности на основе формирования ценностей здоровья, здорового образа жизни, личностных морально-волевых качеств.

**Развивающая задача** (ориентированная на метапредметные результаты): укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию (развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости) и готовности к достижению цели на основе формирования.

**Образовательная задача** (ориентированная на достижение результатов в тренировочном процессе): обучение боксу на основе уровневой подготовки от овладения основами тактико-технических знаний и навыков до подготовки боксёров высокой квалификации.

**Возраст обучающихся. 10 – 18 лет.**

**Таблица 1. Распределение возрастных групп АО уровням освоения программы и по этапам спортивной подготовки**

Уровни освоения программы	Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Стартовый	Этап начальной подготовки	1	10-13	12 - 14
Базовый	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	12-16	10 - 12
Продвинутый	Этап совершенствования спортивного мастерства	4-5	15-18	4 - 6

**Логика построения содержания.** Программа «Бокс» предполагает обучение на уровневой основе: стартовый, базовый и продвинутый уровень.

**Таблица 2. Распределение объёмов компонентов тренировки (в %)**

	Содержание занятий	Стартовый	Базовый		Продвинутый	
		1-й г.о.	2-й г.о.	3-й г.о.	4-й г.о.	5-й г.о.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3
2	Общая физическая подготовка	50-64	46-60	36-46	24-50	25-32
3	Специальная физическая подготовка	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29
4	Технико-тактическая подготовка	18-22	22-28	24-30	32-42	26-34
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-2	1-2	2-3
6	Медицинский контроль, зачеты, нормативы	1	1	1	1	1
8	Соревнования.	-	-	3-4	4-5	4-5
	<b>ИТОГО (%):</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

#### Стартовый уровень

Обучение на стартовом уровне соответствует этапу начальной подготовки и предполагает привлечение к занятиям, перспективных для бокса учащихся общеобразовательных школ. Активно осуществляется физкультурно-

оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, мотивацию к занятию боксом и овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий уровень подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки на стартовом уровне - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом, формирование широкого спектра двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта бокс, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Методика контроля: комплексный, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях.

### Базовый уровень

На базовом уровне обучение соответствует базовому уровню программы, на котором закладывается основа специальной и технической подготовки. Обучающиеся начинают включаться в соревнования и приобретает соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов, выделяются потенциальные воспитанники для спортивной работы.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – достижение отличного состояния здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс, закрепление спортивной мотивации. Обучение на базовом уровне длится 2 года.

Обучение и совершенствование техники бокса: используется принцип концентрированного распределения материала.

Контроль комплексный. Система контроля тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнования. В процессе тренировок используется самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль используется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Проводятся

педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основная задача соревновательной практики – умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### Продвинутый уровень

Группа продвинутого уровня формируется на конкурсной основе из здоровых воспитанников клуба, прошедших необходимую подготовку не менее трёх лет и выполнивших приёмные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Обучение длится 2 года. Большое внимание уделяется тактической, технической подготовке, делается акцент на подготовку к соревнованиям и участие в них.

На этапах спортивного совершенствования ставится задача повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

### Сроки реализации программы – 10-18 лет.

Таблица 3. Наполняемость групп и учебно-тренировочные режим

Уровень, год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обуч-ся в группе	Кол-во учебных часов/ неделю	Кол-во учебных часов/ год	Требования по спорт. подготовке
Стартовый уровень, 1-й г.о.	10-13	12-14	4-6	144-216	Нормат.треб программы
Базовый 2-й г.о.	13-15	10-12	8	288	Нормат.треб 3 юн. разряда
Базовый 3-й г.о.	13-15	10-12	8	288	Нормат.треб 2 юн. разряда
Продвинутый 4-й г.о.	16-18	4-8	10	360	Нормат.треб 1 юн.разряда
Продвинутый уровень 5-й г.о.	16-18	4-8	10	360	Нормат.треб 1 юн.разряда

### Методика реализации программы.

В качестве основных при разработке Программы использованы следующие *принципы и подходы*: 1) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; 2) индивидуализация спортивной подготовки; 3) единство общей и

специальной спортивной подготовки; 4) непрерывность и цикличность процесса подготовки; 5) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; 6) единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; 7) единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

*Организация процесса спортивной подготовки.* На основании нормативной части программы в спортивном учреждении разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

*Индивидуальное планирование* многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного



развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными *формами спортивной подготовки* по боксу являются:

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

*Спортивная тренировка юных спортсменов*, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировки с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет тренировок необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- 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;

- необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Стартовый уровень (этап начальной подготовки).

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 мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений 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.

*Основные направления тренировки.* Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом 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.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Особенности тренировочного процесса.* Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач тренировочного процесса на первом году является овладение основами техники бокса. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

*Методика контроля.* Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

*Врачебный контроль* за юными спортсменами предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

*Участие в соревнованиях.* Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных

соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

#### Базовый уровень освоения программы (тренировочный этап)

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

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

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

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

*Основные направления тренировки.* Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом вида спорта бокс. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

*Специальные тренировочные устройства и тренажеры* имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

*Обучение и совершенствование техники бокса.* При планировании тренировок необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля.* Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие *формы контроля*: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Методический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

*Участие в соревнованиях* зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и

функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### Продвинутый уровень освоения программы (этап совершенствования спортивного мастерства)

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе - выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная *направленность тренировочного процесса*:

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

Этап характеризуется особым вниманием к подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально *индивидуализироваться* и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

*Методы контроля.* С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Типичная структура занятий по изучению и совершенствованию приемов бокса:*

- оргмомент, разминка, специальные и подводящие упражнения;
- отработка приемов в перчатках в парах, условные вольные бои;
- работа на боксерских снарядах, совершенствование приемов;
- упражнения на выносливость;
- упражнения на расслабление и восстановление.

*Занятия по боевой практике:*

- оргмомент, разминка, специальные и подводящие упражнения в парах;
- вольный бой на ринге;
- упражнения на расслабление и восстановление.

*Занятия по общей физической подготовке:*

- оргмомент, разминка;
- специальные и общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры;
- упражнения на расслабление и восстановления

*Занятия по теории:* таких занятий планируется мало. Теоретические занятия по технике и тактике бокса проводятся во время спаррингов в течение 15-20 минут.

**Ожидаемые результаты** реализации программы делятся на образовательные, метапредметные и личностные.

**Образовательные результаты:** 1) выполнение нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения; 2) выполнение нормативных требований по тактико-технической подготовке по годам обучения; 3) усвоение основ психологической и теоретической подготовки по программе; 4) результаты участия в соревнованиях, достижение разрядов.

Таблица 5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Стартовый уровень (этап начальной подготовки)	Базовый уровень (тренировочный этап)			Продвинутый уровень (этап совершенствования спортивного мастерства)	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	-	-	4	5	6	
Отборочные	-	-	1	2	2	
Основные	-	-	1	1	2	
Главные	-	-	-	1	1	

Таблица 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

	Возраст																						
	9-10 лет				11-12 лет				13-14 лет				15-16 лет				17 лет и старше						
	Разряд																						
	Н	Ш	П	І	Н	Ш	П	І	Н	Ш	П	І	Н	Ш	П	І	КМС	Н	Ш	П	І	КМС	МС
Сила	<b>ПОДТЯГИВАНИЕ</b>																						
	2	4	6	8	4	6	8	10	6	8	10	12	8	10	12	15	20	10	12	15	20	25	30
	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА БРЮШНОЙ ПРЕСС</b>																						
	подъём туловища из положения лёжа на наклонной доске											подъём ног в вися на турнике к перекладине											
	4-я перекладина				5-я перекладина				7-я перекладина														
	15	20	25	30	15	20	25	30	15	20	25	30	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	40
Силовая выносливость	<b>ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА</b>																						
	20	25	30	40	25	30	40	50	30	40	50	60	40	50	60	75	100	50	60	75	100	125	150
	<b>ОТЖИМАНИЕ ОТ БРУСЬЕВ</b>																						
												10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	40	
Быстрота	<b>СКАКАЛКА (ДВОЙНОЙ ПРОКРУТ ЗА ОДИН ПРЫЖОК)</b>																						
	1	10	20	30	10	20	30	45	20	30	45	60	30	45	60	90	150	45	60	90	150	210	270
	<b>СКАКАЛКА (ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ) ЗА МИНУТУ</b>																						
	110	120	135	150	120	135	150	170	135	150	170	190	150	170	190	210	240	150	170	190	210	240	270
Силовая выносливость	<b>СКАКАЛКА (ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ) ЗА 3 РАУНДА</b>																						
	3 x 1 мин				3 x 1 мин				3 x 1,5 мин				3 x 2 мин				3 x 3 мин						
	270	300	330	360	300	330	360	405	495	540	610	673	660	720	810	900	1020	1080	1245	1350	1530	1710	1890
Быстрота	<b>БЕГ НА 30 М</b>																						
	не более 5,4 с				не более 5,1 с								не более 5,0 с										
	<b>БЕГ 100 М</b>																						
	не более 16,0 с				не более 15,8 с								не более 15,4 с										
Выносливость	<b>БЕГ 3000 М</b>																						
	не более 15 мин 00 с				не более 14 мин 40 с								не более 13 мин 36 с										



***Метапредметные результаты:***

• *Общефизическое развитие:* укрепление здоровья, развитость быстроты, ловкости, скоростно-силовых качества, гибкости, выносливости.

• *Личностная компетентность:* мотивация к занятию физкультурно-спортивными видами деятельности; ориентация на спортивные профессии; способность эффективно действовать в условиях состязательности (соревнований), целеустремлённость, навыки саморегуляции эмоционального состояния, организованность, дисциплинированность, волевые качества, способность преодолевать трудности.

• *Рефлексивная компетентность:* способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке своей деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановка целей саморазвития в области своего физического развития и спортивных достижений.

• *Коммуникативная компетентность:* навыки командного взаимодействия, умение разрешать конфликты, уверенное поведение при противостоянии с противником.

***Личностные результаты:*** ценностные ориентации здоровье, здоровый образ жизни.

## 2. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

**Способы определения результативности.** Оценка результатов освоения программы осуществляется дважды на протяжении каждого года обучения (в начале и в конце года) в рамках общедворцового мониторинга оценки качества. Сведения о результатах освоения дополнительной образовательной программы заносятся в форму «Диагностическая карта», единую для всех программ дворца. Диагностическая карта заполняется на каждую группу отдельно.

Результаты	Способ оценки	Форма регистрации
<b>Образовательные:</b>		
Выполнение нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовке	Контрольные замеры. Выполняет оценку тренер.	Бланк фиксации результатов сдачи нормативов по ОФП. Приложение 6. (с последующим занесением в «Диагностическую карту»).
Выполнение нормативных требований по тактико-технической подготовке	Наблюдение. Выполняет оценку тренер.	Бланк фиксации результатов сдачи по тактико-технической подготовке» Приложение 7. (с последующим занесением в «Диагностическую карту»).
Усвоение основ психологической и теоретической подготовки по программе	Наблюдение за поведением спортсмена в бою, беседы. Выполняет оценку тренер.	Диагностическая карта. Приложение 9.
Результаты участия в соревнованиях и достижения разрядов.	Анализ индивидуальных достижений. Выполняет оценку тренер.	Таблица «Индивидуальные достижения». Приложение 8. Протоколы соревнований. Зачетные книжки о присвоении разрядов (с последующим занесением в «Диагностическую карту»)
<b>Метапредметные:</b>		
Общефизическое развитие	Экспертная оценка. Выполняет оценку тренер.	Диагностическая карта. Приложение 9.
Личностная компетентность		
Рефлексивная компетентность		
Коммуникативная компетентность		
<b>Личностные:</b>		
Ценностные ориентации здоровье, здоровый образ жизни.	Психолого-педагогическое тестирование.	Тестовый пакет «Мониторинг оценки программы воспитания и социализации Дворца».

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. Учебно-тематический план (стартовый уровень)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контр/ аттест
		всего	теор	практ	контр	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	Вводное занятие. Бокс как вид спорта.	2	1	1		
1.2.	Психология бокса. Личностные качества боксёра.	2	1	1		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	
2.1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общефизическая тренировка.	28	2	26		
2.2.	Гигиена. Закаливание. Режим питания. Общефизическая тренировка.	6	3	1	2	Сдача нормативов по ОФП
2.3.	Правила соревнований по боксу. Общефизическая тренировка.	2	1	1		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>118</b>	<b>6</b>	<b>110</b>	<b>2</b>	
3.1.	Основные положения боксера	14	1	13		
3.2.	Одиночные прямые удары	14	1	13		
3.3.	Двойные прямые удары	24	1	23		
3.4.	Одиночные боковые удары	22	1	21		
3.5.	Одиночные удары снизу	22	1	19	2	
3.6.	Серии прямых ударов	22	1	21		Сдача нормативов по ТТП
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Индивидуальная работа.</b>	<b>44</b>		<b>44</b>		
3.1.	Индивидуальные занятия	10		10		
3.2.	Основы техники и тактики. Боевая практика.	24		24		
3.3.	Повторение и совершенствование изученного	10		10		
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Соревнования.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
6.1.	Медицинская, спортивная, психологическая подготовка к соревнованиям	4		4		
6.2.	Участие в первых соревнованиях	4		4		
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Итоговый.</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	
7.1.	Медицинский контроль, текущие нормативы	4		4		
7.2.	Контрольно-оценочное занятие (по итогам 1-го полугодия)	1			1	Диагностическая карта
7.3.	Контрольно-оценочное и итоговое занятие (по итогам 2-го полугодия).	1			1	Диагностическая карта
<b>И Т О Г О :</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>196</b>	<b>6</b>	

### 3.2. Учебно-тематический план (базовый уровень)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контр./ аттест.
		всего	теория	практика	контроль	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	Вводное занятие. Бокс как вид спорта.	2	1	1		
1.2.	Психологическая подготовка к соревнованиям.	2	1	1		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
2.1.	Развитие двигательных физических качеств	54	52		2	Сдача норм. по ОФП
2.2.	Гигиена	4	1	3		
2.3.	Правила соревнований	4	1	3		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>136</b>	<b>6</b>	<b>128</b>	<b>2</b>	
3.1.	Двойные удары в сочетании с боковым ударом правой.	24	1	23		
3.2.	Двойные удары в сочетании с ударом снизу правой.	24	1	23		
	Трехударные серии в сочетании с ударом снизу левой	22	1	21		
3.3.	Трехударные серии в сочетании с боковым ударом левой.	22	1	21		
3.4.	Серии прямых ударов.	24	1	23		
3.5.	Повторение изученных приемов.	20	1	17	2	Сдача норм. по ТТП
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Индивидуальная работа.</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>		
3.1.	Индивидуальные занятия	24		24		
3.2.	Основы техники и тактики. Боевая практика.	36	2	34		
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
5.1.	Инструкторская и судейская практика	4		4		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Соревнования.</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		
6.1.	Медицинская, спортивная, психологическая подготовка к соревнованиям	8		8		
6.2.	Участие в соревнованиях	6		6		
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Итоговый.</b>	<b>8</b>			<b>8</b>	
7.1.	Медицинский контроль, текущие нормативы	4			4	
7.2.	Контрольно-оценочное занятие (по итогам 1-го полугодия)	2			2	Диagn. карта
7.3.	Контрольно-оценочное занятие (по итогам 2-го полугодия)	2			2	Диagn. карта
	<b>И Т О Г О :</b>	<b>288</b>	<b>64</b>	<b>212</b>	<b>12</b>	

### 3.3. Учебно-тематический план (продвинутый уровень)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контр./ аттест.
		всего	теор	практ	контр оль	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
1.1.	Вводное занятие. Бокс как вид спорта.	2	1	1		
1.2.	Психология бокса. Личностные качества боксёра.	2	1	1		
1.3.	Повторение изученных приемов.	8	2	6		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>2</b>	
2.2.	Теория общей и специальной физической подготовки.	6	3	3		
2.3.	Физиологическая основа спортивной тренировки	78	6	70	2	Сдача нормативов по ОФП
2.4.	Гигиена	6	1	5		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>6</b>	<b>142</b>	<b>2</b>	
3.1.	Серии прямых ударов.	24	1	23		
3.2.	Серии ударов из сочетания прямых боковых и ударов снизу.	30	1	29		
3.3.	Серии ударов из сочетания прямых, снизу и боковых ударов.	26	1	25		
3.4.	Повторные удары левой рукой.	28	1	27		
3.5.	Серии из ударов снизу сбоку.	26	1	25		
3.6.	Повторение и совершенствование изученных приемов.	16	1	15	2	Сдача нормативов по ТТП
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Индивидуальная работа</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	<b>0</b>	
3.1.	Индивидуальные занятия	28		28	0	
3.2.	Основы техники и тактики. Боевая практика.	36		36	0	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
5.1.	Судейство соревнований	8	1	7		
5.2.	Руководство боксёром в соревнованиях.	2	1	1		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Соревнования.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>0</b>	
6.1.	Медицинская, спортивная, психологическая подготовка к соревнованиям	6		6		
6.2.	Участие в соревнованиях	12		12		
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Итоговый.</b>	<b>16</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	
7.1.	Медицинский контроль, текущие нормативы	12		12		
7.2.	Контрольно-оценочное занятие (по итогам 1-го полугодия)	2			2	Диагностическая карта
7.3.	Контрольно-оценочное занятие (по итогам 2-го полугодия)	2			2	Диагностическая карта
<b>ИТОГО :</b>		<b>360</b>	<b>22</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 4.1. Содержание обучения на стартовом уровне (1 год обучения)

#### Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка.

##### *Тема «Вводное занятие. Бокс как вид спорта»*

*Теория.* Знакомство с группой. Теория бокса. Особенности бокса как вида спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности при занятиях боксом. Бокс в РФ, СНГ, мире. Развитие бокса. История бокса. Великие боксеры прошлого. Ведущие боксеры РФ. Любительский и профессиональный бокс.

*Практика.* Принятие нормативов по ОФП. Подвижные спортивные игры.

##### *Тема «Психология бокса. Личностные качества боксёра»*

*Теория.* Психология бокса. Интеллектуальные качества боксёра и творчество на ринге. Самодисциплина, спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности. Развитие волевых качеств (выдержка, самообладание, саморегуляция).

*Практика.* Тренировка уверенности в себе на ринге и в спортивной команде. Способы самомобилизации. Практикум постановки и достижения цели.

#### Раздел 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка

##### *Тема «Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общефизическая тренировка»*

*Теория:* Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под действием физических упражнений и занятий боксом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Практика:* Упражнения по ОФП и спортивные игры.

##### *Тема «Гигиена. Закаливание. Режим питания. Общефизическая тренировка»*

*Теория:* Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.

Питательные вещества и витамины. Калорийность и усвоение пищи. Гигиена сна. Личная гигиена. Значение водных процедур. Природные факторы и закаливание организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий.

*Практика:* Упражнения по ОФП и спортивные игры.

##### *Тема «Правила соревнований по боксу»*

*Теория:* Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу: количество раундов, время одного раунда у новичков и боксеров различных разрядов, правила поведения на ринге, наказание за нарушение правил. Нокдаун, нокаут.

*Практика:* Занятия по общей физической подготовке (ОФП) чередуются с другими темами и проводятся еженедельно или раз в две недели. Данные занятия служат для развития и поддержания физических качеств, смены вида деятельности, отдыха и восстановления как физических, так и психических функций. На занятиях проводится сдача нормативных требований по определенным упражнениям, различные подвижные и спортивные игры.

Упражнения по ОФП даются на каждом занятии. Применяются упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения боксера для выработки профессиональных качеств и повышения функциональных возможностей организма. Много внимания уделяется развитию силовой и скоростной выносливости.

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

#### ***Тема «Основные положения боксера».***

*Теория:* Общая характеристика тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Понятие о тактике боя. Средства тактики боя и их применение: дистанция боя, стойки, передвижения, атаки, защиты и контратаки, их связь. Собственные средства тактики: финты, обманные действия, маневрирование, вызовы, опережения, разведка объем.

Основные положения:

◆ Положение кулака при нанесении удара (ударная часть кулака). Фронтальная учебная стойка. Упражнения в ней: перемещение веса тела с ноги на ногу, повороты корпуса, прямые удары в голову и туловище. Знакомство с защитами.

◆ Боевая стойка. Упражнения в ней: перенос веса тела с ноги на ногу, повороты корпуса. Прямые удары в голову и туловище. Изучение защит от одиночных прямых ударов.

◆ Передвижения. Обычный шаг. Передвижение им наиболее удобно если противник находится на значительном расстоянии, (до 3 метров и более).

◆ Приставной шаг. Данный вид передвижений выполняется скользящим движением без переноса веса тела на одну из ног.

◆ Боксерский шаг. Одна нога выполняет шаг, вторая подтягивается в положение боевой стойки.

◆ «Челнок» или «челночное» передвижение вперед-назад или влево -вправо («маятник»)

◆ Скачок. Движение может осуществляться в любую сторону толчком обеих ног или одной.

*Практика:* отработка боксёрских положений.

#### ***Тема «Одиночные прямые удары»***

*Теория:* Общая характеристика техники бокса. Классификация ударов и их терминология. Механика ударов и защит (движение рук, ног, туловища). Терминология: прямые удары, удары сбоку и снизу. Защиты от этих ударов. Изучаются и совершенствуются следующие удары: прямой левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище.

*Практика:* Одновременно с изучением данных ударов изучаются и совершенствуются защиты от них: подставки, отбивы, уклоны, уходы. После изучения защит от одиночных прямых ударов изучаются ответные одиночные прямые удары. Данные удары наносятся после применения защит.

Затем изучаются одиночные прямые во встречной атаке, т.е. встречные удары, которые наносятся одновременно с применением защиты - от атакующих ударов противника. Если ответные удары можно применять практически после любой защиты, то встречные удары выполняются лишь с некоторыми из них.

Наиболее применимы удары на отходе, т.е. с шагом назад, с шагом в сторону, с уклоном.

### ***Тема «Двойные прямые удары»***

*Теория:* Изучаются и совершенствуются следующие двойные удары: левой-правой в голову, левой в голову - правой в туловище, левой в туловище - правой в голову.

Данные удары изучаются с различными передвижениями. Одновременно изучаются следующие защиты:

- ◆ подставка правой ладони и левого плеча,
- ◆ подставка правой ладони и отбив левой рукой,
- ◆ уклоны влево-вправо, вправо-влево,
- ◆ уход назад, два шага назад,
- ◆ шаг назад и влево,
- ◆ уклон вправо и уход вправо,
- ◆ подставки левого локтя и правого плеча (либо отбив левой рукой),
- ◆ уход вправо,
- ◆ подставка правой ладони и левого локтя (либо уход влево)

*Практика:* После изучения защит от двойных ударов изучаются отдельные контрприемы (контрудары) и защиты от них.

Затем изучаются ответные атаки двойными прямыми ударами против одиночных и двойных ударов и защиты от них. Далее изучаются встречные одиночные и двойные удары.

### ***Тема «Одиночные боковые удары»***

*Теория:* Контрудары. Классификация контрударов и их применение: ответные удары, встречные удары, удары на опережение. Проведение контрударов в бою, вызовы на атаку и контрудары.

Основными ударами для изучения являются одиночные боковые удары в голову, т.к. боковые удары в туловище применяются крайне редко, поэтому они изучаются вместе с ударами снизу в туловище. Изучаются следующие защиты от боковых ударов:

- ◆ нырки вправо и влево,
- ◆ блоки правой и левой рукой

*Практика:* применяются уже изученные защиты: шаг назад, отклон, подставка левого плеча.

Удары с боку изучаются с различными передвижениями. После изучения защит от боковых ударов изучаются контрприемы против них одиночными и



двойными прямыми ударами, встречные контрприемы. Затем изучаются ответные атаки одиночными боковыми ударами против различных атак противника.

И заканчивается изучение одиночных боковых ударов встречной атакой одиночными боковыми ударами.

#### ***Тема «Одиночные удары снизу»***

*Теория:* Классификация защит. Защита - основа для контратакующих действий. Контрудары и их значение.

Изучаются следующие защиты от одиночных ударов снизу в голову:

- подставка правой ладони или левого плеча;
- шаг назад, отклон;
- уход, (шаг) в сторону (влево или вправо).

Защиты от одиночных ударов в туловище:

- накладка на предплечье бьющей руки;
- уходы в стороны (вправо или влево)
- подставка правого или левого локтя.

После изучения защит от одиночных ударов снизу следует изучение ответных и встречных контрприемов против одиночных ударов снизу. Затем изучаются ответные и встречные удары снизу, которые применяются против различных атак изученными ранее ударами. Удары снизу изучаются и отрабатываются с различными передвижениями.

*Практика:* отработка ударов.

### **Раздел 4. Индивидуальная работа.**

#### ***Тема «Индивидуальные занятия»***

*Теория:* Тактика боя против высокого и низкого боксера. Сильные и слабые стороны высоких и низких боксеров. Тактика боя против низкого боксера. Тактика боя против высокого боксера. Бой на дальней дистанции. Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, атаки, защиты, контратаки. Понятие дистанции боя. Понятие о планировании боя. Построение боя со знакомым и незнакомым противником. Начало боя. Разведка, приемы разведки. Ведение боя во втором и третьем раундах. Основные приемы ведения боя против боксера - левши. Сильные и слабые стороны «левши». Тактика боя против «левши».

*Практика:* отработка изученных приёмов и анализ индивидуальных особенностей боксера.

#### ***Тема «Основы техники и тактики. Боевая практика».***

*Теория:* Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижение боксера - основа нападения и защиты. Влияние защит, влияние силы и точности удара, помощь секунданта. Взаимосвязь техники и тактики.

*Практика:* Условные вольные бои и вольные бои проводятся после изучения приемов бокса для их закрепления, а также применяются перед соревнованиями. Данные бои проводятся в более высоком темпе, чем простая отработка приемов и дают большую нагрузку, близкую к соревновательной.

Ещё большую нагрузку боксеры получают во время спаррингов, которые являются основным упражнением в подготовке к соревнованиям. Спарринги должны проводиться не менее одного раза в две недели, а перед соревнованиями до двух раз в неделю.

В процессе боевой практики занимающимся даются теоретические знания по технике и тактике боя.

***Тема «Повторение и совершенствование изученного»***

*Теория:* Изученные приемы повторяются и совершенствуются в течение года и в дальнейшем. Исправляются ошибки, допущенные при изучении.

*Практика:* Совершенствуются приемы в условных вольных боях, спаррингах. Повторяются приемы перед прохождением сложных по выполнению приемов, а также в конце года.

**Раздел 7. Итоговый.**

***Тема «Медицинский контроль, текущие нормативы»***

*Теория:* не предусмотрено программой.

*Практика:* осуществление медицинского и промежуточного методического контроля в тренировочном процессе.

***Тема «Контрольно-оценочное и итоговое занятие»***

*Практика:* На данном занятии проводятся итоги за год; выполнение разрядов, нормативных требований. Проводятся подвижные и спортивные игры. В заключении дается план тренировок на лето, который включает в себя занятия по ОФП и специальные упражнения боксера.

## 4.2. Содержание обучения на базовом уровне (2-3 год обучения, начальная подготовка)

### Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка.

#### ***Тема «Вводное занятие. Бокс как вид спорта»***

*Теория:* Подведение итогов самостоятельных летних тренировок. Сдача нормативов по ОФП. Постановка целей и задач на новый учебный год. Примерный календарь соревнований. Инструктаж.

*Практика:* Спортивные и подвижные игры.

#### ***Тема «Психологическая подготовка перед соревнованием»***

*Теория:* Значение и развитие волевых качеств. Психологическая подготовка перед соревнованием. Влияние коллектива, тренера, окружающей среды на психику спортсмена.

*Практика:* практикум по психологической подготовке к соревнованиям.

#### ***Тема «Повторение изученных приемов».***

*Тема:* На тренировках по данной теме повторяются изученные ранее приемы бокса.

*Практика:* На практике повторяются одиночные и двойные прямые удары, одиночные удары снизу и сбоку, а также защиты от них. Повторение дается во всех формах боя: атакующей, встречной, ответной. При повторении приемов, нагрузки постепенно увеличиваются, происходит постепенное втягивание боксеров в тренировочный процесс после легкого отдыха, когда они не имели возможности работать в паре с партнером в перчатках.

### Раздел 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

#### ***Тема «Развитие двигательных физических качеств».***

*Теория:* Ведущие боксеры. Любители и профессионалы. Характеристика общей специальной физической подготовки. Характеристика средств и упражнений. Соотношение общей и специальной подготовки.

*Практика:* Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Различные методы развития физических качеств.

#### ***Тема «Гигиена».***

Личная гигиена. Закаливание. Режим питания. Понятие о гигиене. Основные гигиенические требования. Закаливание. Польза закаливания. Режим питания, питьевой режим. Режим дня.

#### ***Тема «Правила соревнований».***

*Теория:* Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Участники соревнований, их права и обязанности. Команды и жесты рефери.

*Практика:* Упражнения на развитие качеств в области общей и специальной физической подготовки.

### Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.

#### ***Тема «Двойные удары в сочетании с боковым ударом левой».***

*Теория:* Тактическая характеристика боя на различных дистанциях.

- Варианты ведения боя на дальней дистанции.

- Варианты ведения боя на средней дистанции.

Варианты ведения боя на ближней дистанции.

*Практика:* Изучаются и совершенствуются следующие двойные удары:

- ◆ прямой левой и боковой правой в голову;
- ◆ прямой левой в туловище и боковой правой в голову;
- ◆ боковые левой и правой в голову.

Данные двойные удары изучаются с различными передвижениями, т.е. с обычным шагом, приставным шагом со скачком. Одновременно изучаются защиты от этих ударов:

- подставка правой ладони и левого плеча (или отбив левой рукой);
- уход назад (два шага назад);
- уклон вправо и нырок влево;
- шаг назад и нырок влево;
- подставка правого локтя и левого плеча (отбив левой рукой);
- подставка левого локтя и нырок влево;
- уход вправо и отбив левой рукой;
- отбивы правой и левой рукой в сочетании с уклонами;
- нырки вправо и влево;
- нырок вправо и уход влево.

После изучения защит изучаются ответные одиночные и двойные удары, изученные ранее, а также встречные удары (контрприемы). Затем идет изучение ответных и встречных атак изучаемыми двойными ударами против атак одиночными и двойными ударами.

В заключении проводится совершенствование изученного материала в виде повторения и условных вольных боев и спаррингов.

***Тема «Двойные удары в сочетании с ударом снизу правой».***

*Теория:* Средства тактики боя. Маневрирование, обманные движения, финты, угрозы, вызовы на атаку, опережения, мнимые раскрытия, разведка боем.

*Практика:* Изучаются и совершенствуются следующие серии:

- прямой левой и снизу правой в голову;
- прямой левой в голову и снизу правой в туловище;
- боковой левой и снизу правой в голову;
- боковой левой в голову и снизу правой в туловище.

Удары отрабатываются с различными передвижениями. С изучением ударов изучаются и защиты от них:

- подставка правой ладони и левого плеча;
- уклон влево и уход влево;
- два шага назад;
- шаг назад и влево;
- отбив правой рукой наружу и подставка левого плеча (локтя);
- нырок вправо и уход вправо;
- отбив правой и уход влево.

После изучения защит отрабатываются ответные и встречные контрприемы одиночными и двойными ударами, изученными ранее, защита от контрприемов, противодействия им.

Затем дается изучение ответной и встречной атаки изучаемыми ударами против одиночных двойных ударов. В заключение изученный материал повторяется и совершенствуется в условных вольных боях и спаррингах.

***Тема «Трехударные серии в сочетании с боковым ударом левой».***

*Теория:* Изучаются следующие серии:

- прямые левой, правой с боку и левой в голову;
- прямой левой в голову, правой в туловище и сбоку левой в голову;
- боковой левой, прямой правой и боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, прямой правой в туловище и боковой левой в

голову.

Защиты от данных ударов:

- подставки правой ладони, левого плеча и отбив правой рукой наружу;
- уклон вправо и уход вправо;
- шаг назад, уклон влево и уход влево;
- уклоны вправо, влево и нырок вправо;
- подставки правой ладони, левого локтя и отбив вправо наружу;
- уклон вправо и уход вправо;
- шаг назад, влево и нырок вправо;
- уход назад.

*Практика:* Отрабатываются атаки сериями ударов с различными передвижениями. После защит изучаются ответные и встречные контрприемы против серии ударов, защиты от контрприемов и противодействия им. Затем изучаются ответные и встречные атаки сериями против одиночных и двойных ударов, защита и противодействия сериям ударов. В заключение серии ударов совершенствуются в условных вольных боях и спаррингах.

***Тема «Трехударные серии в сочетании с ударом снизу левой».***

*Теория:* Даются следующие серии для изучения:

- прямые левой, правой и снизу левой в голову;
- прямые левой, правой в голову и снизу левой в туловище;
- боковой левой, прямой правой и снизу левой в голову;
- боковой левой, прямой правой в голову и снизу левой в туловище. Защиты

от данных серий ударов:

- подставка правой ладони, левого плеча и правого локтя;
- уклоны влево, вправо и уход вправо;
- уход назад;
- шаг назад и влево;
- подставки правой ладони, левого плеча и накладка правой рукой;
- уклон вправо, нырок влево и уход влево.

После защит изучаются ответные и встречные контрприемы против серий ударов, защиты от контрприемов и противодействий им. Затем изучение серии в ответной и встречной формах боя против одиночных двойных ударов. В заключение изученные приемы повторяются и совершенствуются в условных, вольных боях спаррингах.

*Практика:* всё изученное прорабатывается на практике.

***Тема «Серии прямых ударов».***

*Теория:* Изучаются следующие серии ударов:

- ◆ прямые левой, правой, левой, правой в голову;
- ◆ прямые левой в туловище, правой, левой правой в голову;
- ◆ левой, правой, левой в голову, правой в туловище.

От серии прямых ударов применяются в основном защиты с уходом в стороны, нейтрализуя этим атаку противника. Защиты уходом применяются в сочетании с защитами: отбивом, уклоном вправо, влево, шагом назад. Ответные и встречные атаки сериями прямых ударов отрабатываются как от одиночных, так и от двойных ударов. И, наконец, серии прямых ударов совершенствуются в условных, вольных боях и спаррингах.

*Практика:* всё изученное прорабатывается на практике.

**Тема «Повторение и совершенствование изученных приемов».**

*Теория и практика:* Тема дается в течение всего учебного года. Повторяются все изученные ранее приемы. Исправляются ошибки, допущенные при изучении. Приемы отрабатываются более тщательно и выборочно, т.е. индивидуально для каждого боксера. Вырабатываются и шлифуются манеры ведения боя. Во время повторения и совершенствования приемов проходит подготовка (заключительная) к соревнованиям.

#### **Раздел 4. Индивидуальная работа.**

**Тема «Индивидуальные занятия»**

*Теория:* Индивидуальная манера ведения боя. Возможные манеры ведения боя (нокаутер, темповик и т.д.). Формирование манеры ведения боя.

Тактика боя против боксеров различной манеры ведения боя. Тактика боя (основные приемы) против «нокаутера», «темповика», «драчуна», «технаря», «контровика».

Тактика боя против боксеров различного роста.

- Тактика боя с высоким боксером
- Тактика боя с низким боксером.
- Тактика боя с боксером среднего роста.

Тактика боя против боксера - левши. Сильные и слабые стороны «левши». Основные приемы, применяемые против «левши».

*Практика:* отработка изученных приёмов и анализ индивидуальных особенностей боксера.

**Тема «Основы техники и тактики. Боевая практика».**

*Теория:* Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижение боксера - основа нападения и защиты. Влияние защит, влияние силы и точности удара, помощь секунданта. Взаимосвязь техники и тактики.

*Практика:* Условные вольные бои и вольные бои проводятся после изучения приемов бокса для их закрепления, а также применяются перед соревнованиями. Данные бои проводятся в более высоком темпе, чем простая отработка приемов и дают большую нагрузку, близкую к соревновательной.

Ещё большую нагрузку боксеры получают во время спаррингов, которые являются основным упражнением в подготовке к соревнованиям. Спарринги

должны проводится не менее одного раза в две недели, а перед соревнованиями до двух раз в неделю.

В процессе боевой практики занимающимся даются теоретические знания по технике и тактике боя.

## **Раздел 6. Соревнования**

***Тема «Медицинская, спортивная, психологическая подготовка к соревнованиям»***

*Теория:* Периодизация спортивной подготовки. Этапы подготовки. Тактическая организация боя. Планирование и ведение боя, изменение тактики боя в ходе поединка, помощь секунданта. Повторение изученного.

Предсоревновательная подготовка. Поэтапное планирование. Понятие об общеподготовительном, специальном и подводящем этапах.

*Практика:* реализация подготовки.

***Тема «Участие в соревнованиях».***

*Практика:* участие в соревнованиях и анализ достижений. Неудач, построение индивидуальных планов развития спортсмена на следующий тренировочный период.

## **Раздел 7. Итоговый.**

***Тема «Медицинский контроль, текущие нормативы»***

*Теория:* Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

*Практика:* осуществление медицинского и промежуточного методического контроля в тренировочном процессе.

***Тема «Контрольно-оценочное и итоговое занятие»***

*Практика:* На данном занятии проводятся итоги за год; выполнение разрядов, нормативных требований. Проводятся подвижные и спортивные игры. В заключении дается план тренировок на лето, который включает в себя занятия по ОФП и специальные упражнения боксера.

### **4.3. Содержание обучения на продвинутом уровне (этап спортивного совершенствования, 4-5 год обучения).**

#### **Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка**

##### ***Тема: «Вводное занятие. Бокс как вид спорта».***

*Теория:* Подведение итогов самостоятельных летних тренировок. Постановка целей и задач на новый учебный год. Знакомство с примерным календарем соревнований. Инструктаж.

*Практика:* Сдача нормативов по общей физической подготовке. Спортивные подвижные игры.

##### ***Тема «Психология бокса».***

*Теория:* Постановка спортивной цели. Способы самонастроя и саморегуляции. Победа и поражение: психологический смысл для спортсмена.

*Практика:* Техники планирования и достижения цели.

##### ***Тема «Повторение и совершенствование изученных приемов».***

*Теория и практика:* На тренировках по данной теме повторяются изученные ранее приемы, т.е. одиночные и двойные удары, серии ударов, а также защиты от них. Приемы повторяются во всех формах боя: атакующей, ответной и встречной. На данных тренировках происходит постепенное вхождение в спортивную форму, утраченную во время летнего периода, когда боксеры занимались только физподготовкой и не имели возможности работать в парах в перчатках по заданию тренера.

#### **Раздел 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

##### ***Тема «Теория общей и специальной физической подготовки»***

*Теория:* Средства и методы подготовки.

*Практика:* упражнения на совершенствование общей и специальной физической подготовки.

##### ***Тема «Физиологическая основа спортивной тренировки».***

*Теория:* Формирование двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

*Практика:* упражнения на совершенствование общей и специальной физической подготовки.

##### ***Тема «Гигиена».***

*Теория:* Гигиена. Закаливание. Банные процедуры. Восстановительные процедуры. Режим дня, питания, сгонка веса.

*Практика:* упражнения на совершенствование общей и специальной физической подготовки.

#### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.**

##### ***Тема «Серии прямых ударов».***

1. *Теория:* На тренировках продолжается изучение темы, начатой в конце предыдущей программы. Приемы, уловки и различные нюансы ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.



Для изучения даются следующие серии ударов: прямые удары левой в голову, правой в туловище и левой, правой в голову; прямые удары левой правой в туловище, левой, правой в голову; прямые удары левой в голову, правой, левой в туловище и правой в голову.

*Практика:* От этих серий применяются защиты уходами в стороны, для нейтрализации атак противника. Защиты уходом в сторону могут применяться как самостоятельные защиты, так и в сочетании с другими защитами, такими, как отбив, уклон, нырок, шаг, шаг назад. Ответные контрприемы применяются после защиты и промаха соперника. Изучаемые далее встречные контрприемы применяются с целью остановить атаку противника. Применяются встречные удары с защитой уклоном или уходом в сторону, а также в движении назад, т.е. на отходе. Затем изучаются ответные и встречные атаки сериями прямых ударов после различных защит от одиночных и двойных ударов, а также серий ударов. Для совершенствования серия ударов дается работа в условных, вольных боях и спаррингах.

**Тема «Серии ударов из прямых, боковых и ударов снизу».**

2. *Теория:* Бой против «нокаутера» Сильные и слабые стороны «нокаутера». Тактика боя против него.

*Практика:* Изучаются следующие серии ударов:

- ◆ прямой левой, боковой правой и снизу левой в голову;
- ◆ , прямой левой в туловище, боковой правой и снизу левой в голову;
- ◆ прямой левой, боковой правой в голову и снизу левой в туловище;
- ◆ прямой левой в туловище, боковой правой в голову, снизу левой в туловище.

Одновременно отрабатываются защиты:

- ◆ с помощью рук, т.е. защиты из подставок, отбивок и накладок;
- ◆ защиты с помощью движений туловища, т.е. уклоны и нырки;
- ◆ защиты уходами;
- ◆ сочетания различных защит.

Атаки сериями изучаются с различными передвижениями, маневрированием. Затем изучаются ответные и встречные атаки изучаемые сериями после защит от атак одиночными и двойными ударами. Серии ударов совершенствуются в условных. Вольных боях и спаррингах.

**Тема «Серии ударов из сочетания прямых, снизу и сбоку».**

3. *Теория:* Бой против «темповика». Сильные и слабые стороны «темповика». Тактика боя против него.

*Практика:* Изучаются следующие серии ударов:

- ◆ прямой левой, снизу правой и сбоку левой в голову;
- ◆ прямой левой в голову, снизу правой в туловище и сбоку левой в голову;
- ◆ боковой левой в голову, снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- ◆ боковой левой, снизу правой и боковой левой в голову.

Одновременно изучаются защиты:

- ◆ с помощью рук: подставка (отбив) правой рукой, подставка левого плеча (локтя) и отбив правой рукой ;

- ◆ защита с помощью туловища и рук: нырок (подсед), подставка левого плеча (локтя), нырок вправо;
- ◆ защита с помощью уходов и движений туловищем: уклон влево, (подсед), уход влево и назад (отбив правой рукой).

После изучения защит отрабатываются ответные и встречные контрприемы против данных серий ударов (одиночными, двойными и сериями ударов), а также защита и противодействия контрприемам. Затем изучаются ответные и встречные атаки сериями ударами против фазличных атак. В заключение приемы совершенствуются в условных, вольных боях и спаррингах.

***Тема «Повторные удары левой рукой».***

*Теория:* Бой против «технаря». Сильные и слабые стороны «технаря».

Тактика боя.

*Практика:* К изучению предлагается следующие повторные удары левой рукой:

- ◆ повторный удар снизу левой в туловище;
- ◆ повторный боковой удар левой в голову;
- ◆ удары снизу левой в туловище и сбоку левой в голову;
- ◆ повторный удар снизу левой в туловище и в голову.
- ◆ защиты от старых ударов:
- ◆ подставка локтя (правого), отбив правой рукой;
- ◆ нырок вправо и уход вправо;
- ◆ уход вправо;
- ◆ накладка и отбив правой рукой;
- ◆ уход назад.

После защит изучаются ответные и встречные контрприемы против повторных ударов левой одиночными и двойными ударами, а также противодействия контрприемам. Затем отрабатываются повторные удары левой в ответной и встречной атаках против одиночных и двойных ударов. В заключение повторные удары совершенствуются в условных, вольных боях и спаррингах.

***Тема «Серии из ударов снизу и сбоку».***

4. *Теория:* Бой против «драчуна». Сильные и слабые стороны «драчуна».

Тактика боя против него.

*Практика:* Изучаются следующие серии ударов:

- ◆ снизу левой, правой в туловище и сбоку левой в голову;
- ◆ снизу правой, левой в туловище и сбоку правой в голову;
- ◆ боковые левой, правой в голову и снизу левой в туловище (голову);
- ◆ боковые правой, левой и снизу правой в голову.

Одновременно изучаются защиты:

- ◆ подставка локтем и отбив;
- ◆ накладки на предплечья и отбив (нырок);
- ◆ отбивы и подставки;
- ◆ отбивы и уход;
- ◆ нырок и уход.

После изучения защит отрабатываются ответные и встречные контрприемы одиночными и двойными ударами. В заключение серии ударов совершенствуются в условных, вольных боях спаррингах.

***Тема «Повторение и совершенствование изученных приемов».***

*Теория:* Бой против «контровика». Сильные и слабые стороны «контровика». Тактика боя против него. Бой против «левши». Сильные и слабые стороны «левши». Тактика боя против «левши».

*Практика:* Повторение и совершенствование приемов идет в течение всего учебного года. Повторяются все изученные ранее приемы, исправляются ошибки, допущенные при изучении. Приемы отрабатываются более тщательно и выборочно, индивидуально для каждого занимающегося. Вырабатывается и шлифуется манера ведения боя для каждого боксера.

#### **Раздел 4. Индивидуальная работа.**

***Тема «Индивидуальные занятия».***

*Теория:* Индивидуальная манера ведения боя. Возможные манеры ведения боя (нокаутер, темповик и т.д.). Формирование манеры ведения боя.

Тактика боя против боксеров различной манеры ведения боя. Тактика боя (основные приемы) против «нокаутера», «темповика», «драчуна», «технаря», «контровика».

Тактика боя против боксеров различного роста.

- Тактика боя с высоким боксером
- Тактика боя с низким боксером.
- Тактика боя с боксером среднего роста.

Тактика боя против боксера - левши. Сильные и слабые стороны «левши». Основные приемы, применяемые против «левши».

*Практика:* отработка изученных приёмов и анализ индивидуальных особенностей боксера.

***Тема «Основы техники и тактики. Боевая практика».***

*Теория:* Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижение боксера - основа нападения и защиты. Влияние защит, влияние силы и точности удара, помощь секунданта. Взаимосвязь техники и тактики.

*Практика:* Условные вольные бои и вольные бои проводятся после изучения приемов бокса для их закрепления, а также применяются перед соревнованиями. Данные бои проводятся в более высоком темпе, чем простая отработка приемов и дают большую нагрузку, близкую к соревновательной.

Ещё большую нагрузку боксеры получают во время спаррингов, которые являются основным упражнением в подготовке к соревнованиям. Спарринги должны проводиться не менее одного раза в две недели, а перед соревнованиями до двух раз в неделю.

В процессе боевой практики занимающимся даются теоретические знания по технике и тактике боя.

#### **Раздел 5. Инструкторская и судейская практика.**

***Тема «Судейство соревнований».***

*Теория:* Правила соревнований. Теория и практика судейства.

*Практика:* участие в судействе клубных соревнований, помощь тренеру.

**Тема «Руководство боксёром в соревнованиях»**

*Теория:* Стратегия и тактика турнирных боев. Работа тренера во время боя. Помощь секунданта.

*Практика:* участие в работе с боксёром на соревнованиях, помощь тренеру.

## **Раздел 6. Соревнования.**

**Тема «Медицинская, спортивная, психологическая подготовка к соревнованиям»**

*Теория:* Периодизация спортивной подготовки. Этапы подготовки. Тактическая организация боя. Планирование и ведение боя, изменение тактики боя в ходе поединка, помощь секунданта. Повторение изученного.

Предсоревновательная подготовка. Поэтапное планирование. Понятие об общеподготовительном, специальном и подводящем этапах.

*Практика:* реализация подготовки.

**Тема «Участие в соревнованиях».**

*Практика:* участие в соревнованиях и анализ достижений. Неудач, построение индивидуальных планов развития спортсмена на следующий тренировочный период.

## **Раздел 7. Итоговый.**

**Тема «Медицинский контроль, текущие нормативы»**

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Спортивный массаж. Самомассаж. Оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

*Практика:* осуществление медицинского и промежуточного методического контроля в тренировочном процессе.

**Тема «Контрольно-оценочное и итоговое занятие»**

*Практика:* На данном занятии проводятся итоги за год; выполнение разрядов, нормативных требований. Проводятся подвижные и спортивные игры. В заключении дается план тренировок на лето, который включает в себя занятия по ОФП и специальные упражнения боксера.

## 5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Методическое обеспечение.

#### *Теоретическая подготовка боксеров.*

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

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

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

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

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

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных

спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

### *Технико-тактическая подготовка.*

Тренировочный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год

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

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

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

На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с января по апрель. В конце апреля лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

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

На освоение материала II раздела отводится примерно 6 месяцев: апрель - ноябрь. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

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

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

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

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

На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца.

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

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

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

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

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

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

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

После этого проводятся тренировки по общей и специальной физической подготовке. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

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

### ***Психологическая подготовка боксеров.***

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным

условиям соревнований в частности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог.

*Воспитание дисциплинированности* следует начинать с первых тренировок. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировках, 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 тренировок юными спортсменами важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение спортсменами специальных знаний 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*. 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 преобразуется, 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. В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;



- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам относятся методы *словесного воздействия* (*вербальные, образные, вербально-образные*).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

- «*Создание психических внутренних опор*». Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях.

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

«*Сублимация*» представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

«*Деактуализация*» - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для

применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

### Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества боксёра - 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.

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

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Когнитивная тревожность связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех. Признаки когнитивной тревожности:

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

*Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

*Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:*

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

*Навык релаксации.* Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

*Знание своего тела.* Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

*«Зеркало».* Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

*Самоконтроль дыхания.* Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

*Пауза психорегуляции.* Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

• 1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

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

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

• В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

*Секундирование.* 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.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но

лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

*Беседа тренера после соревнований.* 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.

#### Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.



*Медико-биологические средства восстановления.* С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Психологические методы восстановления.* К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

*Методические рекомендации.* Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

## **5.2. Техническое обеспечение**

Для занятия секции бокса необходимо следующее оборудование:

- Боксерские и снарядные перчатки, маски, эластичные бинты, назубники.
- Спортивная форма: трусы, майки, боксерские тапочки, бандаж.
- Боксерские снаряды: мешки, груши, настенные подушки, другие.
- Отягощения: штанга, гири, гантели, медицинболы, а также эспандеры, резина, пояса утяжелители, манжеты.

### **5.3. Требование к образовательной среде (к учебному кабинету)**

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

#### **Причины возникновения травм (меры профилактики)**

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест тренировок, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест тренировок, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к тренировкам без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Материалы для инструктажа представлены в приложениях:

- «Требования к участию в спортивных соревнованиях»,
- «Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию»,
- «Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований»,
- «Методический и врачебный контроль»,
- «Антидопинговые мероприятия».

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 6.1. Литература для педагога

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
4. Дегтярев И.П. Бокс, М., ФИС, 1979 г.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., «Фикультура и спорт», 1978.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
11. Санников В.А., Абаджян В.А. Техническая подготовка боксера: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002.
12. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. Учебное пособие. Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников/ Воронеж. Гос. арх.-строит. акад. – Воронеж, 1999.

#### Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный сайт ГБУ РМ ДОД «СДЮСШОР по боксу им.Олега Маскаева» <http://boksrn.ru/>

### 6.2. Литература для учащихся и учебная литература

1. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

2. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1996.
3. Градополов К. В. Бокс, М., ФИС, 1965 г.

### **6.3. Литература для родителей**

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Огуренков Е. Современный бокс, М., ФИС, 1965 г.
3. Градополов К. В. Бокс, М., ФИС, 1965 г.

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Приложение 2.**

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для организации спортивной подготовки по боксу**

№ п /п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
5.	Перчатки боксерские	пара	24
6.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
7.	Шлем боксерский	штук	15
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
8.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
9.	Лапы боксерские	пара	3
10.	Мячи набивные (медицинбол) 1-5кг	комплект	3
11.	Мат гимнастический	штук	4
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч теннисные	штук	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
17.	Скамейка гимнастическая	штук	5
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Стенка гимнастическая	штук	6
20.	Штанга тренировочная	комплект	2
21.	Весы до 150 кг	штук	1
22.	Гонг боксерский	штук	1
23.	Секундомер	штук	2
24.	Стенд информационный	штук	1
25.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
26.	Часы стрелочные информационные	штук	1
27.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
28.	Урна - плевательница	штук	2
29.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
30.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

*1. Меры безопасности и предупреждения травматизма.*

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

*2. Требования безопасности перед началом занятий*

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями тренировок и погодными условиями;
- провести разминку.

*3. Требования безопасности во время тренировок*

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

*4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

*5. Требования безопасности по окончании тренировок*

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

### Методический и врачебный контроль

1. В начале и в конце сезона все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

2. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

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

4. Программа углубленного медицинского обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

5. Текущий контроль тренировочного процесса предполагает отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В боксе рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП);
- время или объем тренировочного задания,
- применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.



5. Частота сердечных сокращений в минуту определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении *пробы Руффье-Диксона*. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой.

- Процедура тестирования начинается с измерения частоты сердечных сокращений в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя.

- Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя.

- После минутного отдыха - в положении сидя (P3).

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

### Антидопинговые мероприятия

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

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

## Приложение 6. Бланк фиксации результатов сдачи нормативов по ОФП

Группа № \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Норма- тивы</b>	<b>Фамилия, имя</b>																
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.		
		<b>Возраст:</b>																
Подтягивание																		
Упражнения на брюшной пресс																		
Отжимания от пола																		
Отжимание от брусьев																		
Скакалка (двойной прокрут за один прыжок)																		
Скакалка (простые прыжки) за минуту																		
Скакалка (простые прыжки) за 3 раунда																		
Бег на 30 м																		
Бег 100 м																		
Бег 3000 м																		
<b>Заключение тренера:</b>																		

## Приложение 7. Бланк фиксации результатов по тактико-технической подготовке»

Группа № \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

<b>Владение тактико-техническими приёмами</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Фамилия, имя</b>														
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10	11	12	13	14	15
Основные положения боксера	1-5 г/о															
Одиночные прямые удары	1-5 г/о															
Двойные прямые удары	1-5 г/о															
Одиночные боковые удары	1-5 г/о															
Одиночные удары снизу	1-5 г/о															
Серии прямых ударов	1-5 г/о															
Двойные удары в сочетании с боковым ударом левой	2-5 г/о															
Двойные удары в сочетании с ударом снизу правой	2-5 г/о															
Трехударные серии в сочетании с боковым ударом левой	2-5 г/о															
Трехударные серии в сочетании с ударом снизу левой	2-5 г/о															
Серии ударов из сочетания прямых, снизу и сбоку	2-5 г/о															
Повторные удары левой рукой	4-5 г/о															
Серии из ударов снизу и сбоку	4-5 г/о															
<b>Заключение тренера:</b>																

**Приложение 8.**

**Таблица «Индивидуальные достижения».**

Год обучения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_

Критерий оценки	ФИО																							
	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		11.		12.	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Полугодие:																								
Присвоенные разряды																								
Участие в соревнованиях																								
Количество проведённых боёв за период																								
Количество побед																								

Дата заполнения в первом полугодии: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дата заполнения во втором полугодии: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.