

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»
(МБУ ДО «СШ №5»)**

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340

Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: nordsport5@yandex.ru

ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2026г.
протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ ДО «СШ № 5»
от «31» августа 2026г. № 150

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «БОКС»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
 - учебно-тренировочный этап – 5 лет
 - этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку: 9 лет и старше

Автор(ы)-составители:

Дониц Екатерина Михайловна,

инструктор-методист

Васильев Владислав Евгеньевич,

Султанов Кемран Гаджиевич,

тренеры-преподаватели отделения бокс

г. Норильск, 2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ № 5»
Д.Ю. Олинчук
(подпись)
«31» августа 2026г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "БОКС"

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Бокс" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта «Бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Бокс", утвержденным приказом Минспорта России от 04.12.2025 г. N 1076¹ (далее - ФССП).

Программа разработана МБУ ДО «СШ № 5» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденной приказом Минспорта России (от 16.07.2026 № 612), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении

¹ ¹зарегистрирован Минюстом России 20.01.2026 г., регистрационный N 84998

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ.)

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и

соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс – древнейший вид контактного спорта, является индивидуальным спортивным единоборством. Бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов (как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты). Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров.

Ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей. Боковые судьи ведут подсчёт очков. За каждый выигранный раунд боксёр получает 10 очков, проигравшему засчитывается не меньше 6 очков. Все подсчёты ведутся судьями вручную, использовать электронную систему не разрешается. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение 10 секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века. В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме), поэтому часто используют термин «английский бокс».

Долгое время бокс считался варварским видом спорта и Олимпийский комитет не хотел его включать в программу соревнований. Это случилось только в

1904 году, к тому времени бокс уже стал одним из самых популярных видов спорта во всём мире. С 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира. Бокс включен в программу Олимпийских игр. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований (Таблица 1).

Таблица 1

Возраст и наименование группы боксеров

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 - 14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15 - 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 - 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 - 22 года
Мужчины и женщины	19 - 40 лет

Для участия в спортивных соревнованиях Спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

В возрастной группе «мальчики и девочки (12 лет)» Спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (Таблица 2).

Таблица 2

Обязательный перерыв между соревнованиями

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Мальчики и девочки (12 лет)	2 боя	Не менее 30 дней
Юноши и девушки (13 - 14 лет)	4 боя и более	не менее 20 дней
Юноши и девушки (15 -16 лет)	4 боя и более	не менее 15 дней
Юниоры и юниорки (17 – 18 лет)	4 боя и более	не менее 10 дней
Мужчины и женщины, юниоры и юниорки (19-22 года)	5 боев	не менее 10 дней

Начинающие Спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом в соответствии с возрастной группой Спортсменов, находящейся в разделе II, правило 1, пункт 1.1. правил вида спорта «бокс». (раздел II, правило 3, п. 3.5)

Наименование и номера-коды вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС) отражены в таблице 3.

Таблица 3

Наименование вида спорта «бокс»

Номер – код вида спорта 025 000 8 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
весовая категория 38 кг	025 004 1 8 1 1 Д
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Н
весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Н
весовая категория 44 кг	025 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 47,627 кг	025 036 1 8 1 1 Л
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 Я
весовая категория 48,988 кг	025 037 1 8 1 1 Л
весовая категория 50 кг	025 009 1 6 1 1 С
весовая категория 50,802 кг	025 038 1 8 1 1 Л
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Ф
весовая категория 52 кг	025 011 1 8 1 1 С
весовая категория 52,163 кг	025 039 1 8 1 1 Л

весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	6	1	1	Я
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	8	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	6	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	6	1	1	С
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025	017	1	6	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	6	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	8	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А

весовая категория 92+ кг
командные соревнования

025 034 1 6 1 1 А
025 035 1 8 1 1 Л

Официальные соревнования по боксу проводятся в следующих спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно ВРВС, указанных в таблице 3.1:

Таблица 3.1

Весовые категории и возрастные группы

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19-22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17-18 лет, 19-22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34-36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	42	42	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44	44	—	—	—
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	—	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66		66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75	—	75	75	80

Полутяжелая	80	—	80	81	86
Тяжелая	90	—	80+	81+*	92
Супертяжелая		—	—	—	92+

*Только женщины.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 4. В таблице 4 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 4

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Для спортивной дисциплины "бокс"			
Этап начальной подготовки	3	9	10-19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

*п. 4.3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ Минспорта России №634 от 03.08.2022г. (ред. от 30.05.2023г.) (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025г., № 1076)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста спортсмена; (п.46 Приказа № 999)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс» (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа № 634)

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

4. Объем Программы соответствует учебно-тренировочному плану круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом выполнения минимальных требований ФССП по виду спорта «бокс» (таблица № 5). (пп.3.2. Приказа № 634)

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки в нижеуказанной таблице № 5 входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "бокс"					
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248

(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 № 1076)

Организация самостоятельно определяет объем Программы с учетом требований ФССП.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятия в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп.3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8.

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по
профилактическим медицинским осмотрам.**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 6.

Таблица 6

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по
профилактическим медицинским осмотрам**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

(приложение № 3 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025г., № 1076)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях

выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п.18 с. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Спортивные соревнования на этапах спортивной подготовки: ЭНП, УТЭ и ЭССМ устанавливаются с учетом выполнения минимальных требований объема соревновательной деятельности ФССП по виду спорта «бокс», выделяющие контрольные, отборочные, основные виды спортивных соревнований (методически целесообразный (рекомендуемый) объем соревновательной практики указан в таблице 7).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (глава III ФССП по виду спорта «бокс»)

Таблица 7

Объем соревновательной деятельности

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

(приложения №4 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 №1076)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки. (пп.14.3. главы VI ФССП по виду спорта «бокс»)

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Бокс» (далее – учебный план) определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. (Таблица 9) Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год. (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп.14.1 главы VI ФССП по виду спорта «бокс»)

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 9.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (пп.14.1 главы VI ФССП по виду спорта «бокс»)

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

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий. При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП (таблица 8).

Таблица 8

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	38 - 45	36 - 42	20 - 22	15 - 17	12 - 14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22	17 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	3 - 5

4.	Техническая подготовка (%)	22 - 30	32 - 35	35 - 40	33 - 40	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 12	5-16	10 - 25	18 - 27	22 - 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

(приложение № 5 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 № 1076)

Таблица 9

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствовани я спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
1.	Общая физическая подготовка <u>в часах</u>	89-105	118-140	112-131	150-175	104-144	146-160	125-141	140-159	125-146	150-175
		38-45%		36-42%		20-22%		15-17%		12-14%	
2.	Специальная физическая подготовка <u>в часах</u>	23-33	31-44	47-56	62-75	83-109	116-153	141-183	159-206	177-229	212-275
		10-14%		15-18%		16-21%		17-22%		17-22%	
3.	Участие в спортивных соревнованиях <u>в часах</u>	-	-	-	-	10-21	14-29	25-42	28-47	31-52	37-62
						2-4%		3-5%		3-5%	
4.	Техническая подготовка <u>в часах</u>	51-70	69-94	100-109	133-146	182-208	255-291	274-333	309-374	312-364	374-437
		22-30%		32-35%		35-40%		33-40%		30-35%	
5.	Тактическая подготовка <u>в часах</u>	12-28	16-37	16-50	21-66	52-130	73-182	150-225	168-253	229-312	275-374

6.	Теоретическая подготовка в <u>часах</u>	5-12%		5-16%		10-25%		18-27%		22-30%	
7.	Психологическая подготовка в <u>часах</u>										
8.	Инструкторская практика в <u>часах</u>	-	-	-	-	5-16	7-22	17-33	19-37	21-42	25-50
9.	Судейская практика в <u>часах</u>					1-3%		2-4%		2-4%	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия в <u>часах</u>	2-7	3-9	3-9	4-12	10-20	14-29	17-33	19-37	42-62	50-75
11.	Восстановительные мероприятия в <u>часах</u>	1-3%		1-3%		2-4%		2-4%		4-6%	
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) в <u>часах</u>	2	3	3	4	5	7	8	9	10	12
		1%		1%		1%		1%		1%	
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	728	832	936	1040	1248
14.	Самостоятельная подготовка в <u>часах</u> (не более 20%)	4,5 23-46	6 31-62	6 31-62	8 41-83	10 52-104	14 73-146	16 83-166	18 94-187	20 104-208	24 125-250

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пп.3.1 Приказа № 634)*

2) Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп.3.2 Приказа № 634)*

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п.3.3 Приказа № 634)*

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план должен носить

целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом) с учетом его индивидуальных особенностей.

Ежегодное планирование. На основе перспективных планов составляются годовые планы учебно-тренировочных занятий спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации учебно-тренировочных занятий в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики учебно-тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Ежеквартальное, ежемесячное планирование (или оперативное) разрабатывается на период, этап или месяц учебно-тренировочных занятий, рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование учебно-тренировочного занятия на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование учебно-тренировочного занятия на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств учебно-тренировочного процесса, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно- тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного учебно-тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

7. Календарный план воспитательной работы (Таблица 10)

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО «СШ № 5» на спортивный сезон с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 10.

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности

обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, прогностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе,

формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «дзюдо».

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Таблица 10

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - знакомство с основами организации и проведения официальных соревнований по виду спорта;	В течение года

		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии. - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей, с учетом этапа и вида спортивной подготовки; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - знакомство с особенностями работы педагогов и тренеров–преподавателей по виду спорта.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.	В течение года
2.3	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: - витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа; - русская парная баня и сауна Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.	В течение года
2.4.	Психологические методы восстановления	- Психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; - создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия; - высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	---	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч.1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)*

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед 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.

Тренеры-преподаватели проводят антидопинговые мероприятия с обучающимися и их родителями (законными представителями).

Работа родителями (законными представителями):

- организация и проведение бесед, индивидуальных консультаций по актуальным вопросам антидопинга;
- организация и проведение родительских собраний по тематическому плану,

Круглогодично тренерским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов

и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущения попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарат, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 11.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Бокс». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Таблица 11

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Инструктаж проводится под роспись в журнале.
	2. Теоретическое занятие «Последствие допинга в спорте для здоровья спортсменов».	В течение года	Обучающимся даются начальные знания по тематике.
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются начальные знания по тематике.
	4. Мероприятие «Весёлые старты» на тему «Честная игра».	В течение года	Эстафеты, игры. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	5. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра». Знакомство с сайтом РУСАДА.	В течение года	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Инструктаж о процедуре регистрации профиля в системе для прохождения курса обучающимися не достигшими 14 лет.

	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	В течение года	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для родителей и спортсменов по тематическому плану (индивидуальная работа, родительские собрания). Инструктаж родителей и законных представителей о процедуре регистрации профиля родителя в системе для прохождения курса обучающимися не достигшими 14 лет.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	В течение года	Лекции, беседы. Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	В течение года	Лекции, беседы. Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Проведение регулярных бесед с обучающимися.
	4. Теоретическое занятие «Процедура допинг контроля»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Проведение бесед с обучающимися.
	5. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Проведение практических занятий с обучающимися. О наличии данного сервиса информируются родители и законные представители.
	6. Мероприятие «Честная игра».	В течение года	Эстафеты, игры, викторина. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	7. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	В течение года	Прохождение онлайн-курса.
	8. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	В течение года	Включение в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил».	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Проведение бесед с обучающимися.
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Проведение бесед с обучающимися.
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Проведение бесед с обучающимися.
	4. Теоретическое занятие «Процедура допинг контроля».	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Проведение бесед с обучающимися.
	5. Теоретическое занятие «Система АДАМС»	В течение года	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Знакомство с темой.
	6. Обучение на сайте РУСАДА	В течение года	Прохождение онлайн-курса.

9. Планы инструкторской и судейской практики на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Проведение инструкторской и судейской практики как вида спортивной подготовки, начинается с учебно-тренировочного этапа в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки. Тренера-преподаватели самостоятельны в составлении плана инструкторской практики для обучающихся.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила проведения соревнований по виду спорта «бокс», т.е. начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач Организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжает инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, руководителя татами, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутришкольного уровня.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя и под его контролем.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны

самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; уметь провести отдельные части занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки (по заданию тренера-преподавателя).

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории: «Юный спортивный судья» - для обучающихся в возрасте от 14 до 16 лет; "Спортивный судья третьей категории" – для обучающихся старше 16 лет.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

План инструкторской и судейской практики указан таблице 12.

Таблица 12

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия Обучение спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Практические занятия	В течение года	Овладение обязанностями дежурного по группе. Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять и исправлять ошибки.
	Судейская практика:		

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся базовым знаниям спортивной терминологии, умению самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья»

			третьей категории».
--	--	--	---------------------

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п.42 Приказа № 999)

Данные планы, в структуре учебно-тренировочного процесса, предусмотрены на всех этапах спортивной подготовки. Они формируются тренерами-преподавателями в сопряжении с составляемыми ими учебно-тренировочными планами, для использования в процессе спортивной подготовки. При этом учебно-тренировочные планы первичны по отношению к планам медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий. Планы медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении Организации организационные возможности реализации таких мероприятий, а также наличие индивидуальных показаний отдельным обучающимся.

Тренеры-преподаватели в начале спортивного сезона обязательно проверяют наличие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Дзюдо» у поступающих лиц для их зачисления и у обучающихся в группах на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном. Основные задачи тренера-преподавателя в медицинских мероприятиях:

- определение состояния здоровья обучающихся и возможность их допуска к учебно-тренировочному занятию;
- систематическое и своевременное прохождение диспансерного осмотра обучающихся (начиная с учебно-тренировочного этапа) в отделении врачебного контроля и спортивной медицины;
- санитарный контроль за состоянием мест занятий;
- профилактика травматизма и перетренированности на учебно-тренировочных занятиях.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико- биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности спортсменов, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Медико-биологические
- Психологические

К педагогическим средствам восстановления относят:

- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия

- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для занятий

- использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;

- использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

- гигиенические процедуры: водные процедуры закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;

- физиотерапевтические процедуры: сауна; баня; ультрафиолетовое облучение; кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж;

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

К психологическим средствам восстановления относят:

- психорегулирующие занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время учебно-тренировочных занятий и отдыха, цветовые и музыкальные воздействия;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия, беседы;
- высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели занятия, и точное их достижение;
- дыхательная гимнастика.

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг данных средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями.

На начальном этапе спортивной подготовки и учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального

воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ № 5», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п.11 Примерной Программы по виду спорта «Бокс»)*

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п.5 Приказа № 634)*

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. *(п.5 Приказа № 634, абзац введен Приказом Минспорта России*

от 30.05.2023 № 392)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п.3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе *(ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329 ФЗ)*

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня спортивной квалификации обучающихся.

Организация контроля за процессом освоения Программы в МБУ ДО «СШ №5» осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "Бокс" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта "Бокс". *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта «бокс»)*

Для зачисления и прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Бокс».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 13, 14, 15 к Программе.

Таблица 13

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "Бокс"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 - 11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

(приложения №6 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 № 1076)

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и

уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "Бокс"

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количеств о раз	не менее	
			5	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количеств о раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количеств	не менее	

	лежа на полу	о раз	25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9

3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

(приложения №7 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 № 1076)

Таблица 15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	

	перекладине 90 см	о раз	-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количеств о раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количеств о раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количеств о раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количеств о раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10 х 10 м с высокого	с	не более	

	старта		25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

(приложения №8 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 № 1076)

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "бокс";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "бокс" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин вида спорта «бокс»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин вида спорта «бокс»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для спортивных дисциплин вида спорта «бокс», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания,

подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Структура годичного цикла учебно-тренировочного процесса (название и продолжительность периодов, мезоциклов)

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованном учебно-тренировочном процессе в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе: среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения

наивысших результатов в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетнего учебно-тренировочного процесса нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, от индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной

специализации, учебно-тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется учебно-тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного процесса и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла, учебно-тренировочных занятий – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочного процесса – типа годового или полугодового.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике, ее изменения в учебно-тренировочном годовом цикле.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего рекорда.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдается низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабильности;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочного процесса и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы учебно-тренировочных занятий, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивных мероприятий, и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

Подготовительный период

Подготовительный период занимает центральное место в годичном цикле учебно-тренировочного процесса. С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки. Заканчивается подготовительный период к началу соревнований.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основными задачами подготовительного периода являются:

- повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- увеличение объема двигательных навыков и умений.

На *общеподготовительном этапе* данного периода удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке. Соревновательные упражнения в тренировке

спортсменов, как правило, на этом этапе не используются. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большего объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание подготовки спортсменов, которое направлено на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной физической подготовки по сравнению с общеподготовительным этапом возрастает. Изменяется также состав средств специальной физической подготовки. В тренировках спортсменов в ограниченном объеме начинают использовать соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки постепенно возрастает к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период

Основная цель учебно-тренировочного процесса в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Соревновательный период включает отрезок времени от первых до последних основных соревнований.

Основными задачами этого периода являются:

- обеспечение развития и поддержания необходимого уровня физических способностей, двигательных умений и навыков;
- повышение специальной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения используются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. В этом периоде находят применение соревновательный метод, метод повторного и интервального упражнения.

Важно правильно «подвести» спортсменов к предстоящим соревнованиям. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями снижается объем учебно-тренировочной нагрузки при возрастании её интенсивности. В соревновательном

периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя учебно-тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной учебно-тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения учебно-тренировочной нагрузки и исключения из соревнования; неделя увеличения учебно-тренировочной нагрузки и т.д.

Удельный вес средств общей физической подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе подготовительного периода.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей физической подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки: соревновательный, повторный, интервальный.

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Оптимальное число соревнований определяется индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяется его структурой. Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного для высококвалифицированных спортсменов, наряду с соревновательными мезоциклами содержатся и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Переходный период начинается с момента окончания соревнований.

Основной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание

физической подготовленности. Основными средствами являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии (пробежки, спортивные и подвижные игры, плавание и другие физические упражнения). При этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному отдыху и восстановлению спортсменов.

В этом периоде должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику. Если спортсмен регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

В зависимости от уровня подготовленности спортсменов и графика их участия годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, которые также состоят из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана на следующий год, лечение травм. В переходном периоде в основном используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл.

Типы и структура мезоциклов

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема учебно-тренировочной работы.

Микроциклы.

Одной из основных структурных единиц планирования является микроцикл. В практике спортивной подготовки наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Выделяют следующие основные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специализированный, модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. В микроцикле каждого типа решается свой комплекс задач, поэтому и направленность занятий в них различается.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе.

Базовые (обще-подготовительные) микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и составляют основное содержание подготовительного периода. Их основная цель – стимуляция адаптационных

процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психологической подготовки.

Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы характеризуются средним объемом учебно-тренировочной нагрузки при высокой интенсивности (соревновательной или около соревновательной). Работа здесь направлена на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактических умений и навыков, повышение специальной психической готовности.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе учебно-тренировочной деятельности. Общий уровень нагрузки в них может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании. Как и специализированные микроциклы, модельные микроциклы применяются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Содержание подводящих (предсоревновательных) микроциклов зависит от системы подведения спортсменов к соревнованиям: здесь могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом микроциклы этого типа характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Структура и продолжительность соревновательных микроциклов определяются спецификой соревнований: общим числом стартов, днями отдыха между ними. В соответствии с этим они могут ограничиваться участием в соревнованиях, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия между отдельными соревнованиями.

Восстановительными микроциклами обычно заканчивается серия напряженных базовых и специализированных микроциклов. Они также планируются после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов.

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Однопиковые микроциклы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Это позволяет вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, определяющие в конечном итоге общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, возникающих в организме после значительных учебно-тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения тренировки будет введение микроцикла с трехпиковым распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки планируются для

достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной учебно-тренировочной работой, в частности когда спортсменов нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроциклы с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно используются для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» учебно-тренировочных нагрузок.

Макроциклы.

При построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание учебно-тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий: в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса учебно-тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема учебно-тренировочных нагрузок, их интенсификация; каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, *макроцикл делится на ряд мезоциклов.*

Мезоциклы.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы могут состоять из 3-10 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсмена, режима тренировки и отдыха, внешних условий (климатических, географических и др.), биоритмов жизнедеятельности организма спортсмена и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все типы мезоциклов могут применяться в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема учебно-

тренировочных нагрузок с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоциклов начинается подготовительный период.

Базовый мезоцикл, отличается тем, что в нем проводится основная учебно-тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены подготовке к основным соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям. В них моделируется режим предстоящих соревнований, обеспечивается адаптация к конкретным условиям и создаются оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе обобщения разрозненных и относительно устоявшихся мнений из специальной литературы, а также представленных тренерами-преподавателями практического программного материала.

13.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

13.1.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в равновесии: на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

13.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее.

«Салки» ногами (руки давят на плечи партнерам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя

партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

13.1.3. **Техническая и тактическая подготовка**

- Основные положения боксера (стойки)
- Подводящие упражнения к прямым ударам в голову
- Одиночные шаги вперед-назад
- Слитные шаги вперед-назад
- Изучение боевой стойки
- Упражнения для разучивания прямого удара в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером
- Защита подставкой правой ладони
- Защита подставкой левого плеча
- Защита шагом назад
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой ногой в голову и защита от него
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой рукой в голову в парах
- Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания прямого удара в голову в парах
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову
- Упражнения для тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания тактических вариантов двойного прямого удара правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову

- Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой
- Подводящие упражнения для разучивания
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов
- Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище. Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище
- Упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище
- Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и туловище
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову
- Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар в голову и в туловище, прямой удар правой в голову
- Подводящие упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище.левой в голову
- Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище.Боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову

- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой боковой, боковой левой, прямой правый в голову
- Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову
- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову
- Изучение наступательной позиции ближнего боя
- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки
- Подводящие упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище
- Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита присоединением
- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову–
- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову

13.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с

объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

– Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

– Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

– Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

13.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

13.2.1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения – (ОРУ)
- Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи.
- Упражнения с партнером на сопротивление.
- Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища.
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.
- Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.
- Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.
- Эстафеты.
- Бег на длинные дистанции по пересеченной местности. Периодический контроль уровня общей физической подготовки, особенно за 2 недели до соревнований проводить тест (11 минут бега).

- Подвижные игры.

13.2.2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам
- Упражнения в ударах по лапам
- Упражнения со скакалкой
- Упражнения с набивным мячом

- Упражнения с теннисным мячом

13.2.3. Техническая и тактическая подготовка

- Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток

- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах

- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него

- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову

- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову

- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову

- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямого правой в туловище, бокового левой в голову

- Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову

- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову

- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову

- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения серии тройных ударов прямой левой боковой в голову или туловище

- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову

- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище

- Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову

- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток

- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах

- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара правой в голову

- Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову

- Тактические варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову

- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище

- Изучение наступательной позиции ближнего боя

- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах

- Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки

- Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище

- Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки

- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову

- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки

- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием

- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову

- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову

Индивидуальная работа тренера-преподавателя с боксером на «лапах», которая занимает 40% от общего объема работы. Упражнения с партнером в перчатках (совершенствование излюбленных приемов).

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

13.3.1. **Физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения – (ОРУ)

- Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи.

- Упражнения с партнером на сопротивление.

- Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища.

- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.

- Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.

- Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.

- Бег на длинные дистанции по пересеченной местности. Периодический контроль уровня общей физической подготовки, особенно за 2 недели до соревнований проводить тест (11 минут бега).

13.3.2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам
- Упражнения в ударах по лапам
- Упражнения со скакалкой
- Упражнения с набивным мячом
- Упражнения с теннисным мячом

13.3.3. Техничко-тактическая подготовка.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания элементов техники и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно- силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной. Учебно-тренировочный процесс всё более индивидуализируется и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности учебно-тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного учебно-тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехцикловой подготовки в течение календарного года. Так как спортсмены, проходящие подготовку в группах спортивного совершенствования, еще находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом. Наиболее эффективной формой построения учебно-тренировочного занятия для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного учебно-тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение учебно-тренировочных задач. При этом используются

нагрузки с различным воздействием на организм. Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники.

Содержание программного материала, относящегося ко всем этапам спортивной подготовки, для освоения техники бокса, представлена на рисунке 1.

Классификация техники бокса

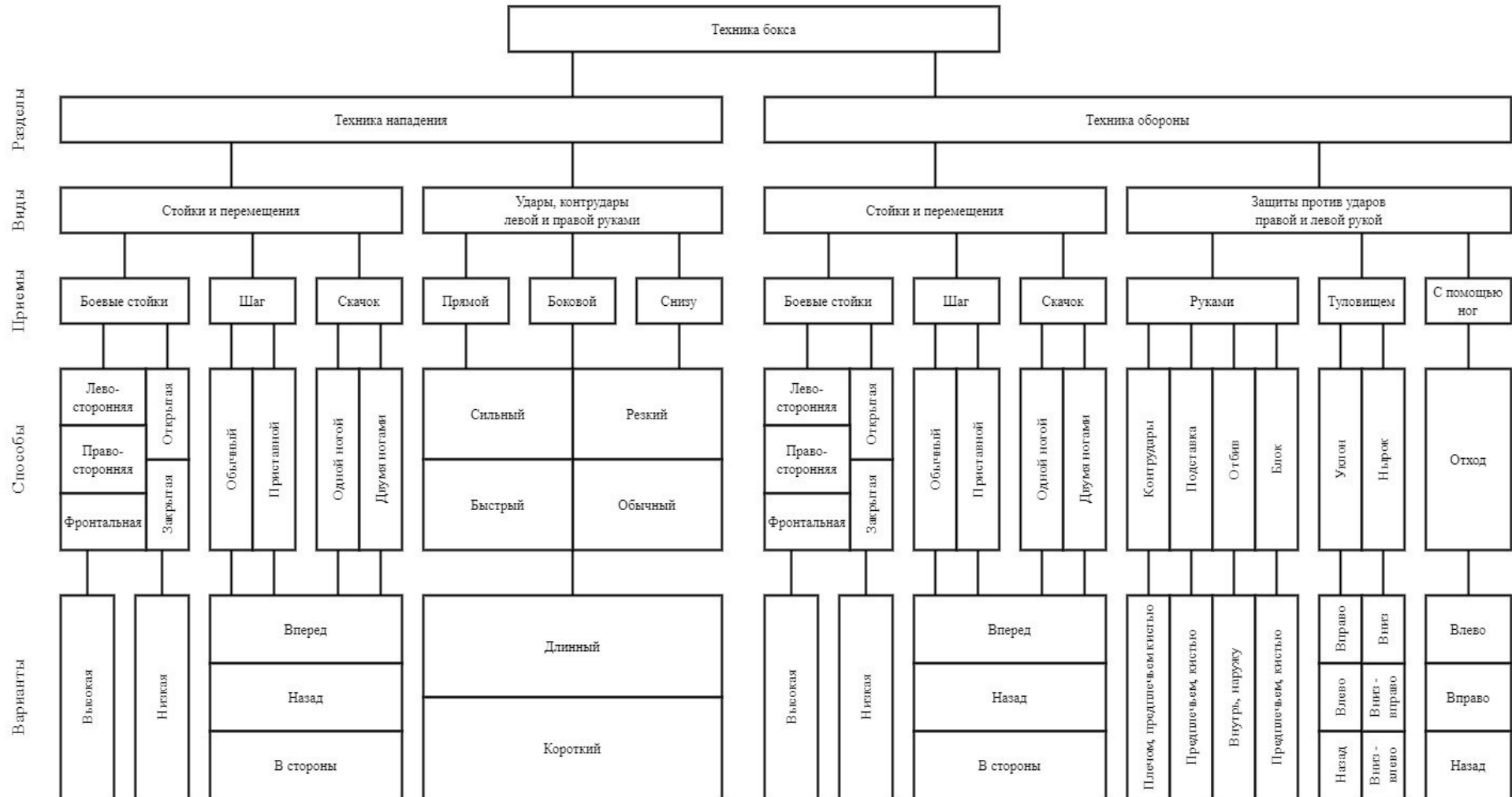


Рисунок 1 - Классификация техники бокса (Градополов К.В., 1979)

Боевая стойка

Тренер-преподаватель должен добиваться от обучающихся умения свободно и непринужденно держаться в боевой стойке, избегать скованности, излишнего мышечного напряжения и сохранять при этом защитное и ударное положение. Боксер должен принимать такое положение, которое позволяет ему быть постоянно готовым к нападению и отражению атак противника, не сковывая при этом свои действия. Боксеров-правшей приучать к движениям из положения левосторонней стойки, а боксеров-левшей – из правосторонней как при наступательных, так и при оборонительных действиях.

Передвижения

Общие основы техники передвижений

Легкость и быстрота передвижений (без суеты) является основой технологического мастерства боксера. Юные боксеры должны овладеть устойчивым равновесием, постоянной готовностью передвигаться, атаковать с помощью ног, контратаковать и защищаться. В таблице № 16 представлены способы и варианты перемещения шагом.

Таблица № 16

Способы и варианты перемещения боксера шагом

Способ	Варианты	Номер вариантов
Обычный шаг	Вперед	1
	Назад	2
Приставной шаг	Вперед	3
	Назад	4
	В стороны	5

В каждом учебном занятии необходимо совершенствовать следующие передвижения:

- находясь в положении «типовой» стойки передвигаться одиночными и двойными шагами в слитной последовательности в противоположных направлениях: вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности; шаги влево-вперед-вправо-назад;
- передвижение по кругу приставным скользящим шагом правым (левым) боком вперед;
- передвижение по кругу боком с попеременными поворотами тела на 180° через каждые два-три приставных шага;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях (на передней части стопы);
- передвижение по кругу боковым скрестным шагом;

– передвижение в боевой стойке с поворотами на носках (левой или правой ноги);

– произвольное сочетание различных элементов передвижений во всех направлениях в быстром и замедленном темпе, мелкими и большими шагами на «на взрыве».

В таблице № 17 представлены способы и варианты перемещения скачком.

Таблица № 17

Способы и варианты перемещения боксера скачком

Способ	Варианты	Номер вариантов
Толчком одной ноги	Вперед	1
	Назад	2
	В стороны	3
Толчком двумя ногами (подскок)	Вперед	4
	Назад	5
	В стороны	6

Дистанция

Боевая дистанция

Обучения боксера начинается с изучения дальней дистанции. Молодые боксеры должны научиться очень точно определять защитное и ударное положение на дальней дистанции с шагом и без шага вперед; освоить расстояние, с которого ему возможно нанести удар, а также определить дальнюю дистанцию в зависимости от роста боксера, длины его рук, быстроты, реагирования и т.д.; освоить маневрирование с одноименным нанесением прямых ударов в туловище или в сторону головы. Во время боя обоим боксерам пользоваться только прямыми ударами, сохраняя про этом дальнюю дистанцию, а другому быстро восстанавливать ее при помощи различных передвижений во всех направлениях.

Средняя дистанция

В задачу обучения входит умение определить в бою расстояние средней дистанции для нанесения ударов и своевременно защищаться на этой дистанции.

Однако только после того, как обучающиеся освоят основные технико-тактические действия на дальней дистанции, следует обучать их простейшим приемам на средней дистанции. Для этого можно рекомендовать следующие упражнения:

- партнер нарушает среднюю дистанцию, а второй боксер восстанавливает ее;
- один боксер держит перед собой перчатку и двигает ее то в сторону партнера, то отводит ее назад, а партнер при помощи передвижений стремится

сохранить среднюю дистанцию;

– или оба боксера наносят короткие прямые или удары снизу с некоторым выпрямлением руки в локте по перчаткам партнера на средней дистанции, увеличивая или сокращая дистанцию и т.д.

Группа прямых ударов

Изучение прямого удара левой в сторону головы с шагом левой ногой влево-вперед с поворотом слева-направо на 70 и 90 градусов. Защиты: уклон влево, отбивом правой рукой вправо, вверх, вниз, шагом вправо с поворотом справа-налево.

Изучение прямого удара правой в сторону головы с шагом правой ногой вправо, вперед с поворотом вправо (влево) на 70-90 градусов. Защиты: шагом влево с поворотом слева -направо; отбивом левой рукой вправо, вверх и т.д.

Способы и варианты прямых ударов боксера показаны в таблице № 18

Таблица № 18

Способы и варианты прямых ударов боксера

Прием	Способ		Вариант	Номер варианта
	1-й признак	2-й признак		
Прямой правой	Сильный	Обычный	Длинный	1
			Короткий	2
		Резкий	Длинный	3
			Короткий	4
	Быстрый	Обычный	Длинный	5
			Короткий	6
		Резкий	Длинный	7
			Короткий	8
Прямой левый	Сильный	Обычный	Длинный	9
			Короткий	10
		Резкий	Длинный	11
			Короткий	12
	Быстрый	Обычный	Длинный	13
			Короткий	14
		Резкий	Длинный	15
			Короткий	16

Изучение одиночных и двойных прямых ударов левой и правой в сторону головы и в сторону туловища в сочетании с шагом левой ногой вперед. Защиты: уходами, подставками, отбивами и боковыми шагами. Встречная и ответная контратака одиночными и двойными ударами.

Совершенствование различных сочетаний прямых ударов (левой, правой), наносимых в сторону головы и в туловище, разнообразных защит от них и контрударов на дальней дистанции (различные варианты).

Атака прямыми ударами левой рукой в сторону головы, правой в туловище, левой в сторону головы. Защита: подставкой правой ладони, подставкой левого

плеча, предплечья или отбив влево. Контратака: удар левой рукой в сторону головы или в сторону туловища (после второго удара партнера).

Атака ударами левой рукой в туловище, прямыми ударами правой в сторону головы. Защита: подставкой согнутой в локте левой руки, подставкой левого плеча, отбив правой ладонью вправо или влево. Контратака: прямым ударом левой рукой в сторону головы.

Атаки сериями из различных сочетаний трех прямых ударов. Атака ударами левой, правой в сторону головы. Защита: подставкой правой ладони, уклоном влево, вправо или шагом вправо. Контратака. Прямой удар левой рукой в сторону головы (после второго или третьего удара партнера).

Атака прямыми ударами правой рукой, левой, правой в сторону головы. Защита: подставка левого плеча, правой ладони. Шаг назад. Контратака: прямой удар правой рукой в сторону головы или в сторону туловища.

Атака прямым ударом правой рукой в туловище, левой, правой в сторону головы. Защита: подставка левого предплечья, левой ладони. Шаг вперед. Контратака: прямой удар правой рукой.

Атака четырехударными сериями из прямых ударов в сторону головы и в сторону туловища (при передвижении боксера вперед в момент атаки партнера и при передвижении влево, вправо) и любой ответный удар в сторону головы или в сторону туловища или серию ударов в разном технико-тактическом чередовании.

Перед нанесением прямого контрудара правой в сторону головы необходимо предварительно раскрыть защиту противника путем ложных действий.

При атаке и контратаке важно уметь сохранять устойчивое положение ног и туловища. После активных наступательных или оборонительных действий боксер должен принять хорошее защитное положение боевой стойки.

Перед атакой и контратакой прямым ударом боксеру надо уметь хорошо маскировать свои намерения ложными действиями. Надо овладеть финтами: прямыми ударами правой в туловище и в сторону головы, угрозой прямыми ударами в сторону головы и в туловище, угрозой боковым левой в сторону головы и в туловище и удар, угрозой боковым левой в сторону головы и удар правой в туловище или в сторону головы и т.д. Освоить: защиты шагом назад и ответные контратаки прямыми ударами на дальней или средней дистанции и другие сочетания атак, защит и контратак.

Упражнения с партнером должны совершенствоваться в полном взаимопонимании партнеров, закреплять приемы в ударах надо на боксерских снарядах(лапах), а также при помощи специальных имитационных упражнений.

Рекомендуется изучать также и более длинные по амплитуде удары снизу, с выпрямлением рук в локте, а также короткие прямые удары снизу, боковые, нанося их на месте и в передвижениях по залу во всех направлениях.

Группа ударов снизу

Изучение ударов: левой снизу в сторону головы и туловища на месте с одиночным и двойным шагом (со скачком); удар левой снизу в сторону головы и туловища с шагом правой ногой вправо; удар левой снизу в сторону головы и туловища с шагом левой ноги и с поворотом туловища слева направо.

Способы и варианты ударов снизу боксера показаны в таблице № 19.

Таблица № 19

Способы и варианты ударов снизу боксера

Прием	Способ		Вариант	Номер варианта
	1-й признак	2-й признак		
Снизу правой	Сильный	Обычный	Длинный	1
			Короткий	2
		Резкий	Длинный	3
			Короткий	4
	Быстрый	Обычный	Длинный	5
			Короткий	6
		Резкий	Длинный	7
			Короткий	8
Снизу левой	Сильный	Обычный	Длинный	9
			Короткий	10
		Резкий	Длинный	11
			Короткий	12
	Быстрый	Обычный	Длинный	13
			Короткий	14
		Резкий	Длинный	15
			Короткий	16

Защиты от ударов левой снизу в сторону головы и туловища: накидыванием одноименной и разноименной ладони на сгиб локтевого сустава, отклонением и шагом назад.

Удар снизу правой в сторону головы и туловища, с шагом правой ногой вперед, с шагом правой ногой вправо, с шагом левой ногой влево.

Защиты от ударов правой снизу в сторону головы и туловища: накидыванием одноименной и разноименной ладони, предплечья на сгиб руки, отклонением назад, влево, вправо, шаг назад. Ответная контратака ударами снизу в сторону головы или туловища. Атака: двумя ударами снизу левой-правой в сторону головы и туловища, с шагом разноименных ног вперед. Защита: подставка предплечий. Контратака: ударом правой снизу в сторону туловища боковым снизу в сторону головы или повторным боковым ударом левой.

Атака трехударной серией: левой, правой, левой снизу в сторону туловища. Защита: подставление под удары согнутых рук в локтевом суставе. Контратака: ударом левой снизу в сторону головы и туловища, или контратака серий ударов по выбору партнера.

Трехударные серии рекомендуется совершенствовать в сочетании ударов снизу в различной технико-тактической последовательности при передвижении вперед, назад, влево, вправо (один боксер атакует, другой защищается и

контратакует), а также по перчаткам партнера, лапам, боксерским снарядам в бою с тенью.

Закреплять и совершенствовать защиты от ударов снизу, атакой и контратакой надо на ближней дистанции. При этом используется ринг малого размера или его делят веревкой на 4 части.

Изучение и совершенствование одиночных, двойных и ударов снизу серий, защиты от них и разнообразные контрудары на средней и ближней дистанции.

Удары снизу левой и правой в сторону головы и туловища с шагом разноименной ногой вперед. Защиты подставкой правой левой ладоней и обоих предплечий.

Удары снизу левой с шагом влево одноименной ногой. Те же защиты. Удары снизу правой рукой, с шагом вправо одноименной ногой. Те же защиты.

Атака двойными ударами снизу:

- левой и правой рукой или правой и левой в сторону головы;
- левой и правой рукой или правой и левой в сторону туловища.

Защита: подставкой ладоней или предплечий. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в сторону туловища.

Атака: тремя ударами снизу в сторону туловища в сочетании с разноименными шагами вперед (начиная атаку левой или правой рукой); двумя ударами снизу в сторону туловища и третьим ударом в сторону головы. Защита: применение ранее изученных защит. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в сторону головы или туловища и другие сочетания.

Группа боковых ударов

Боковые удары обычно наносятся боксерами с большей силой, чем прямые. Следовательно, для того, чтобы освоить защиты, необходимо повседневно изучать разнообразные действия от этих ударов. Контратака: боковым ударом правой или ударом снизу правой рукой в сторону головы. Способы и варианты боковых ударов боксера представлены в таблице № 20.

Таблица № 20

Способы и варианты боковых ударов боксера

Прием	Способ		Вариант	Номер варианта
	1-й признак	2-й признак		
Боковой правой	Сильный	Обычный	Длинный	1
			Короткий	2
		Резкий	Длинный	3
			Короткий	4
	Быстрый	Обычный	Длинный	5
			Короткий	6
Боковой левой	Сильный	Обычный	Длинный	7
			Короткий	8
			Длинный	9
			Короткий	10

	Быстрый	Резкий	Длинный Короткий	11 12
		Обычный	Длинный Короткий	13 14
		Резкий	Длинный Короткий	15 16

Атака: боковым ударом левой в сторону головы, прямым правой в сторону туловища, боковым ударом левой в сторону головы. Защита: нырком, подставкой левого, правого предплечья или шагом назад. Контратака: ударом снизу в сторону головы или в сторону туловища, развитие контратаки серией в любой последовательности.

Совершенствование различных вариантов боковых ударов в сторону головы и в туловище, защиты от них и контрудары. Например, один партнер наносит боковой удар левой в сторону головы с шагом левой ногой влево-вперед и с поворотом слева направо. Другой совершенствует ответную контратаку или наносит повторный боковой удар левой в сторону головы, защита подставкой правого предплечья и ответная контратака боковым или ударом левой снизу.

Боковой удар правой в сторону головы с шагом правой ногой вправо-вперед с поворотом справа-влево. Защита: нырком влево и ответная контратака.

Боковой удар левой в сторону головы и в сторону туловища с шагом правой ногой вперед. Защита: подставкой правого предплечья и ответная контратака ударом левой в сторону головы.

Совершенствование ложных действий перед атакой боковыми ударами в сторону головы и в сторону туловища; сочетание ложных ударов с перемещением тела. Передвижение в разных направлениях короткими шагами с уклоном и нырками с последующей атакой.

Например, финт прямым левой, атака удлиненным боковым ударом левой в туловище и боковым ударом правой в сторону головы. Защита: подставкой правого предплечья, нырком от бокового удара правой рукой или уклоном назад подставкой левого плеча. Контратака: боковым ударом левой или правой в сторону головы.

Атака из сочетаний прямых и боковых ударов, защиты и контрудары. Совершенствование сочетаний прямых и боковых ударов, защит от них, контрударов, изучавшихся в течение первого года занятий.

Атака двойными ударами:

- боковым ударом левой в сторону головы (с шагом левой вперед и влево) и прямым ударом правой в сторону головы;
- боковым ударом левой рукой в туловище и боковым или прямым ударом правой в сторону головы;
- боковым ударом левой в сторону головы и прямым ударом правой в туловище. Защита: применение всех ранее пройденных видов защит. Контратака: любым ответным ударом правой рукой после второго удара партнера.

Атака трехударной серией. Прямым и боковым левой в сторону головы (с шагом левой ногой вперед) и прямым ударом в сторону головы или в сторону туловища.

Защита: подставкой правой ладони, правого предплечья, уклоном или шагом вправо. Контратака: по выбору ударами правой в сторону головы или в сторону туловища.

Атака трехударной серией: прямыми, левой, правой в сторону головы (с шагом левой ногой вперед) и боковым ударом левой в сторону головы (с шагом правой ногой вперед). Защита: избирательное применение любой из ранее пройденных защит после каждого удара). В том числе и комбинированные защиты. Контратака: по выбору после первого, второго или третьего удара. Атака двойными ударами: боковым левой в сторону головы и ударом правой снизу в туловище с шагом левой ногой вперед. Защита: подставкой правой ладони, а от второго удара левой руки, согнутой в локтевом суставе. Контратака: боковым или ударом правой снизу в сторону головы (после второго удара партнера).

Атака трехударной серией: ударами снизу левой-правой рукой в туловище и боковым ударом левой в сторону головы. Защиты: подставкой правого и левого предплечья, наком от бокового удара левой. Контратака: встречным боковым ударом левой в туловище или в сторону головы во время третьего удара партнера.

Атака трехударной серией: удлиненными ударами правой-левой рукой снизу в туловище в сочетании с боковым ударом правой в сторону головы.

Защита: подставкой под удары согнутых рук правой руки, нырком от бокового удара правой или подставкой левого плеча. Контратака: боковым или ударом правой снизу в туловище или голову после третьего удара партнера.

Атака четырехударной серией в сочетании прямых ударов левой, правой в сторону головы, боковым ударом левой в сторону головы, ударом снизу правой в туловище. Защита: подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья, шагом назад и другие. Контратака: любым прямым боковым или ударом снизу (после защиты от четвертого удара партнера)

Атака четырехударной серией: прямым ударом левой в сторону головы, ударом правой снизу в туловище, ударом левой руки снизу в туловище, прямым или боковым ударом правой в сторону головы. Защита: применение по усмотрению партнера всех ранее изученных защит. Контратака: совершенствование различных контрударов после первого, второго, третьего или четвертого ударов партнера.

Ближний бой

Вход в ближний бой осуществляется различными способами. Например, если партнер атакует прямым ударом левой в сторону головы, следует применить защиту уклоном влево или вправо и контратаку одиночными ударами снизу в сторону головы или в сторону туловища.

При атаке партнера прямым ударом левой в сторону головы надо применить защиту уклоном вправо, нанести контрудар снизу в сторону головы или в сторону

туловища и боковой удар левой в сторону головы.

Или при той же атаке партнера можно применить защиту уклоном вправо или влево, нанести контрудары правой-левой снизу в туловище.

Та же атака-защита уклоном вправо. При вхождении в ближний бой провести трехударную серию: прямым ударом левой в сторону головы, правой снизу в туловище и боковым ударом левой в сторону головы.

Выход из ближнего боя

В процессе изучения и совершенствования ближнего боя боксер должен осваивать более удобные для себя выходы из ближнего боя, как, например, – выход нырком под левую руку партнера-правши и под правую руку партнера-левши; шагом назад, одновременно выпрямляя вперед руки, при этом защищая себя, или шагом назад в сочетании с прямыми ударами левой или правой в сторону головы и другие выходы.

Изучение и совершенствование ближнего боя боксера-левши с левшой.

Рекомендуется отрабатывать основные противодействия боксеру-левше в паре с левшой разной манеры боя, физических данных и технико-тактической подготовленности.

Вхождение в ближний бой (правши с боксером-правшой в момент атаки партнера).

Атака прямым ударом левой в сторону головы. Защита коротким уклоном вправо. Контратака встречным боковым ударом левой в сторону головы или в сторону туловища и дальнейшее развитие атаки в ближнем бою.

Атака прямым ударом левой в сторону головы. Защита уклоном вправо. Контратака встречным ударом левой снизу или коротким прямым ударом левой в сторону головы или в сторону туловища с последующим развитием контратаки ударами правой и левой рукой.

Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки

Ведение ближнего боя. Передвижение перед партнером в низкой стойке, вхождение в ближний бой, нанесение коротких ударов в различном сочетании в раскрытые места на туловище партнера и применение различных защит и контрударов на этой дистанции. Для изучения и совершенствования боковых и ударов снизу рекомендуется наносить серии по перчаткам партнера.

Например, нанесение двойных ударов: два боковых удара в сторону головы, удар снизу в туловище и боковой удар правой рукой в сторону головы; два удара снизу в туловище; удар снизу правой в туловище и боковой удар левой рукой в сторону головы.

В упражнениях в паре с партнером совершенствуется защиты нырками, уклонами и подставками и другие комбинированным защиты на этой дистанции.

Вхождение в ближний бой разными способами и нанесение серии ударов: удар снизу левой и правой в туловище и боковой удар в сторону головы; боковой удар в сторону головы и два удара снизу в туловище; два коротких прямых удара

в сторону головы (левой-правой рукой) и удар снизу левой в туловище и другие. Защита нырками, уклонами, подставками.

Нанесение следующих серий ударов: три удара снизу в туловище и боковой удар в сторону головы; два удара снизу в туловище и два боковых удара в сторону головы; боковой удар левой в сторону головы, удар снизу правой в туловище; удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в сторону головы и т.д.

Наряду с совершенствованием вхождения в ближний бой, развития атаки и контратаки на этой дистанции изучаются выходы из ближнего боя.

Выход из ближнего боя: внезапным шагом назад, выставя для защиты одну руку вперед или обе руки; шагом вправо или нырком под руку противника; накладыванием рук на сгибы рук противника и последующим быстрым «разрывом» дистанции и другие.

Варианты выполнения боевых стоек представлены в Таблице № 21

Таблица № 21

Боевые стойки (варианты боевых стоек)

Способы		Варианты	Номера вариантов
Расположение	Группировка		
левосторонняя	открытая закрытая	высокая	1
		низкая	2
		высокая	3
		низкая	4
правосторонняя	открытая закрытая	высокая	5
		низкая	6
		высокая	7
		низкая	8
фронтальная	открытая закрытая	высокая	9
		низкая	10
		высокая	11
		низкая	12

Техника перемещения шагом в боевых стойках на ринге представлена на рисунке 2.

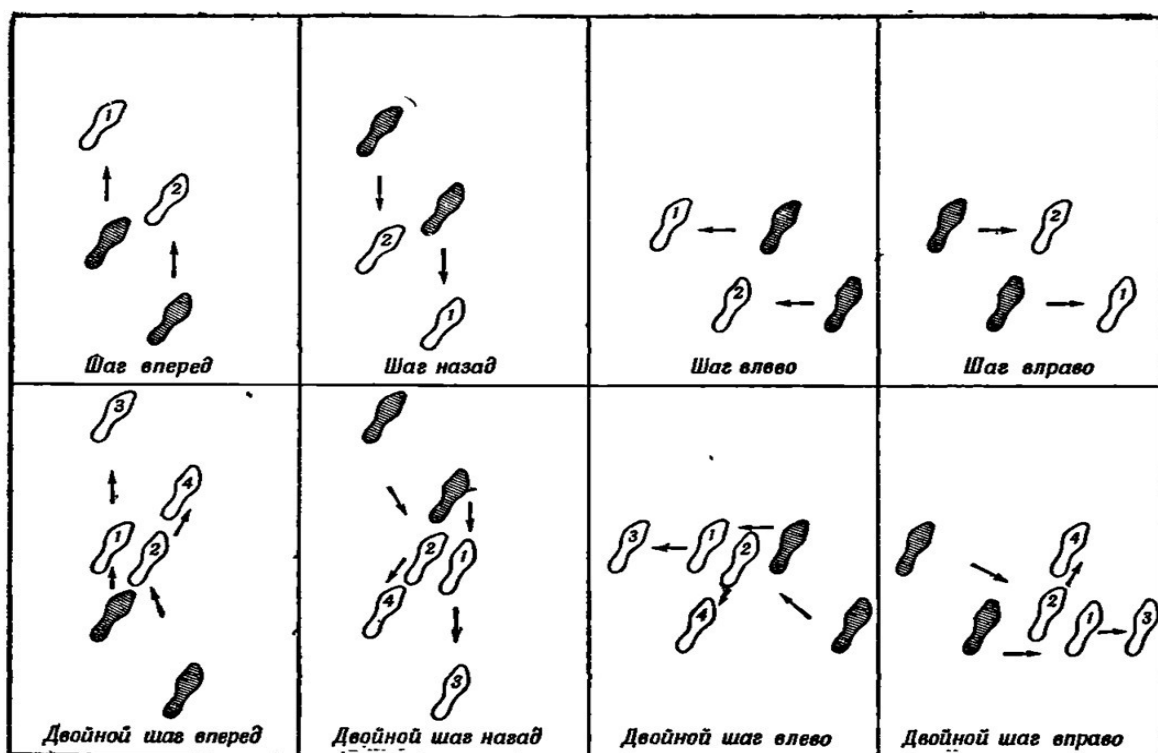


Рис.2. Техника перемещения шагом

Примечание: Варианты перемещения толчком одной ноги. Способы: вперед, назад, в стороны. Толчком двумя ногами (поскок). Способы: вперед, назад, в стороны.

Удары

Кисть руки, сжатая в кулак, несет основную нагрузку в боксе. Являясь механическим рычагом, управление кистью руки производится в процессе тренировки, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высших достижений. Анатомическое строение кисти руки включает множество мелких костей, связанных между собой связками и мелкими мышцами.

В процессе тренировки и соревновательной работы кисть руки, сжатая в кулак, часто подвергается травмам. Ушибы и растяжения кисти руки являются постоянной «профессиональной болезнью» боксера. Причиной возникновения травм кисти является недостаточное укрепление мышечно-связочного аппарата специальными упражнениями, неправильное бинтование кулака, неправильное положение его в момент фиксации удара (ошибки техники нанесения ударов).

Разбитый кулак обыкновенно выводит боксера из строя, что ведет к проигрышу боя.

Ударное место кулака составляет плоскость, образованная сжатыми в кулак пальцами (большие фаланги).

Пример сжатия кисти руки в кулак представлен на рисунке 3.

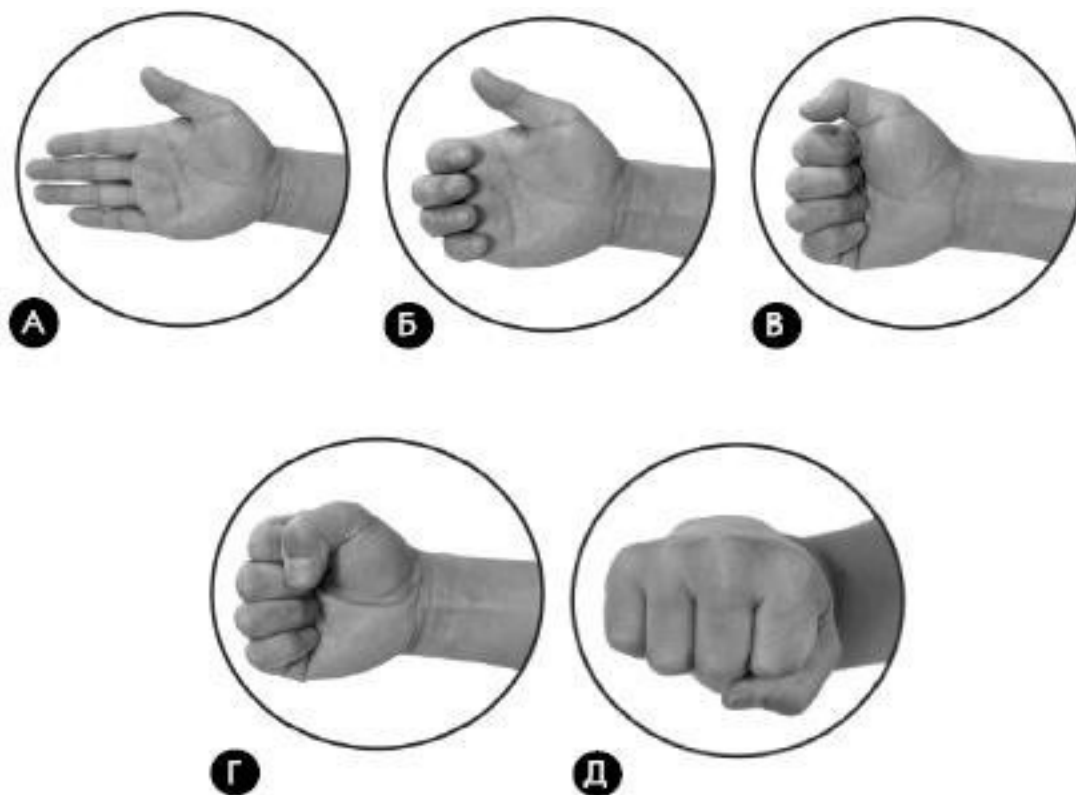


Рис. 3. Сжатие кулака

Правильное положение кулака при ударе следующее: четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательными пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не сгибаясь в запястье во избежание подворачивания и растяжения связок. Каждый удар наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость), как показано на рисунке 4.



Рис.4. Положение кулака при ударе

В момент попадания кулак крепко сжат для придания ему большей твердости, но в свободное от ударов время на сжатие кулака не тратится усилие, а лишь сохраняется положение легкого сжатия, чтобы в любой момент быть готовым к напряжению кулака. Продолжительное сжатие кулака утомляет мышцы предплечья, что влечет за собой расслабление мышц кисти в конце боя, нанося удары расслабленным кулаком, получая растяжение связок.

Напряжение кулака должно быть рассчитано так, чтобы в момент отправления удара кулак был свободен от напряжения и лишь перед самой фиксацией удара крепко сжимался. Это нужно для сохранения быстроты удара, так как напряженной рукой быстро ударить нельзя.

Бинтование кулака

При упражнениях в спарринге и в соревнованиях кулак боксерами бинтуется для того, чтобы предохранить его связки от растяжений.

В практике соревнований и тренировок наиболее частым бывает растяжение в пястно-фаланговом суставе большого пальца, который при недостаточном сжатии в момент удара подвергается. При бинтовании кулака все мелкие суставы плотно стягиваются; особое внимание уделяется бинтованию большого пальца, как показано на рисунке 5.

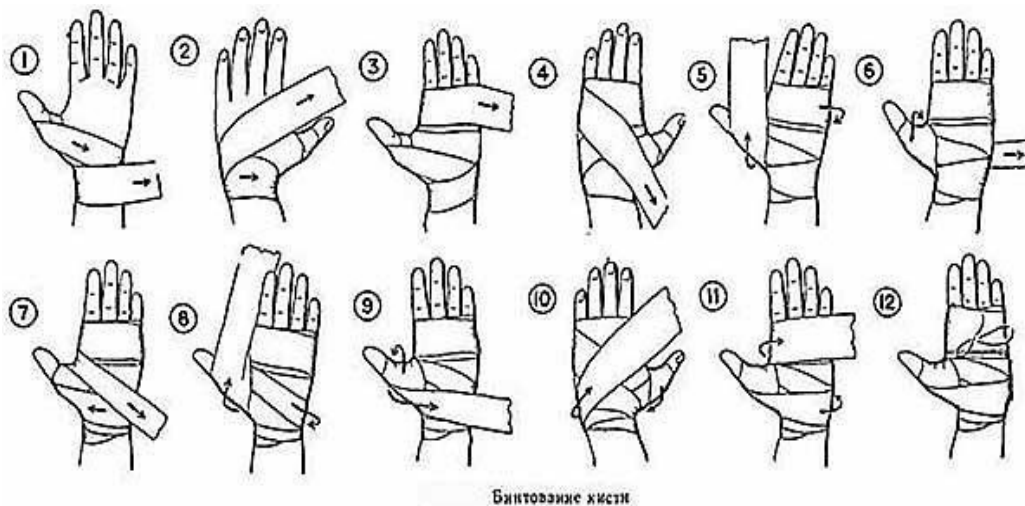


Рис.5. Бинтование кисти руки

Кулак должен быть забинтован так, чтобы бинт не жал ладонь в ослабленном ее положении и хорошо стягивал кулак в момент его сжатия.

Способов бинтования много, и каждый боксер выбирает свой способ бинтования руки.

По правилам бокса, бинты должны быть из бумажной или шерстяной материи длиной не больше 2 м 50 см и шириной не больше 4 см.

Способ бинтования кисти:

1. Конец бинта, на котором сделано отверстие, надевается на большой палец; направление бинтования идет к тыльной стороне руки на запястье;

2. Обернув запястье два раза, бинт намазывается на пястно-фаланговый сустав большого пальца и оттягивает его в сторону;

3. Обернувшись один раз вокруг запястья, оттягивает его к тыльной стороне ладони. Таким образом, сустав большого пальца оказывается закрепленным. Далее направление бинтования идет к запястью;

4. Вокруг запястья бинт оборачивается один раз, после этого снова переходит на сустав большого пальца, вокруг которого делает один оборот. Затем направление бинта идет к тыльной стороне ладони;

5. Вокруг четырех пястно-фаланговых суставов ладони бинт обертывается два раза, а остаток бинта идет на запястье, вокруг которого бинт закрепляется пришитыми к нему завязками.

Бинтовать кисть руки следует всегда самому, ощущая в процессе бинтования степень стянутости кулака. В случае чрезмерно крепкого бинтования затекают руки и устают мышцы предплечья, а слишком слабое бинтование не дает нужной стянутости, и бинт обыкновенно сползает во время боя.

Прямые удары

Прямой удар левой в сторону головы

Прямой удар применяют в бою наиболее часто, так как путь левой руки в этом ударе наиболее короткий, что позволяет наносить его быстро и точно, как показано на рисунке 6.

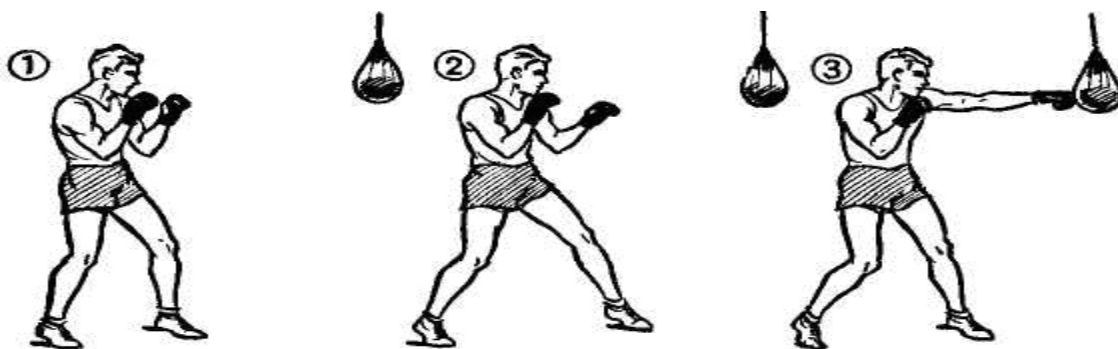


Рис. 6. Прямой удар левой в сторону головы

Длинным прямым ударом левой пользуются преимущественно на дальней дистанции для различных тактических целей: им можно завязывать бой перед атакой, удерживать дальнюю дистанцию, останавливать атаки противника, заполнять паузы боя, сохраняя всем этим инициативу в своих руках. Опытный боксер может дезориентировать тактику самого рассудительного противника, докучая ему многочисленными и точными повторными прямыми ударами.

Нанося длинный прямой удар левой в сторону головы, боксер меньше рискует получить встречный удар, так как туловище его отдалено от противника и находится в относительной безопасности от коротких встречных ударов, а поворот туловища направо в известной мере предохраняет боксера от встречных ударов правой рукой противника.

Удар наносят с дальней дистанции непосредственно из боевой стойки. Перед ударом тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги или несколько смещена на правую ногу. Толчком правой ноги боксер посылает тело вперед на противника, а левой ногой делает «скользящий» шаг вперед. Тело, таким образом, движется вперед, причем толчок правой ногой придает этому движению еще большую стремительность.

Левую руку, направленную перед ударом на противника, боксер резко выносит вперед, кулаком к цели, сочетая при этом удар левой с быстрым вращательным движением туловища слева направо и вперед, что увеличивает силу удара. В последний же момент удара резкость его еще больше усиливают заключительным рывком ударяющей руки.

Кулак, когда он касается цели, должен быть обращен ногтями вполборота вниз, предплечье занимает положение среднее между пронацией и супинацией. Такого положения предплечья требуют только в начальном обучении, так как в дальнейшем бою на ринге оно может измениться в зависимости от боевой ситуации и мастерства боксера владеть тем или иным приемом. Можно наносить прямой удар левым кулаком, обращенным пальцами вниз или пальцами вправо, что в равной степени естественно и удобно.

Левой рукой следует касаться цели в тот момент, когда вес тела перенесен на левую ногу, останавливающую дальнейшее движение (падение) тела вперед. Такое положение тела в конце удара с опорой на переднюю часть стопы обеспечивает удару наибольшую дальность и помогает сохранять равновесие на случай промаха. При быстрых одиночных атакующих ударах с дальней дистанции возможны случаи, когда кулак будет касаться цели раньше, чем вышагивающая вперед нога получит опору.

После толчка правая нога в момент удара несколько подтягивается к левой на необходимое для равновесия расстояние. Этим достигается устойчивость как в момент удара, так и после него.

Правая рука в момент удара защищает раскрытой ладонью подбородок, а опущенным локтем туловище. Помимо этого, следует закрывать подбородок и левым плечом. Подобную страховку (защиту) от контратакующих встречных ударов нужно органически сочетать с любыми другими атакующими ударами, чтобы обеспечить безопасность боксеру, наносящему удар.

Прямой удар левой в сторону туловища

Такой удар наносится с наклоном туловища вперед-вправо, чем предохраняют голову от неожиданных встречных ударов противника. Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту головы противника, как встречный удар.

Атакуя этим ударом, боксер делает «скользящий» шаг левой ногой вперед, усиливая движение толчком правой ногой.

Кулак левой руки, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища

резко выносят вперед к цели. Голова для защиты наклонена вперед, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, дополняя защиту раскрытой ладонью; она готова вместе с тем нанести удар, как показано на рисунке 7.

В конце удара (как и при всех других ударах) необходимо сохранять устойчивость.левой (опорной) ногой, повернутой пяткой наружу (влево), задерживают дальнейшее падение тела вперед, в случае промаха. Правую ногу при ударе подтягивают к левой настолько, чтобы удержать тело в равновесии, что обязательно после любого движения боксера. Если боксер не следит за этим, то, промахнувшись, он «потянется» за ударом и потеряет равновесие.

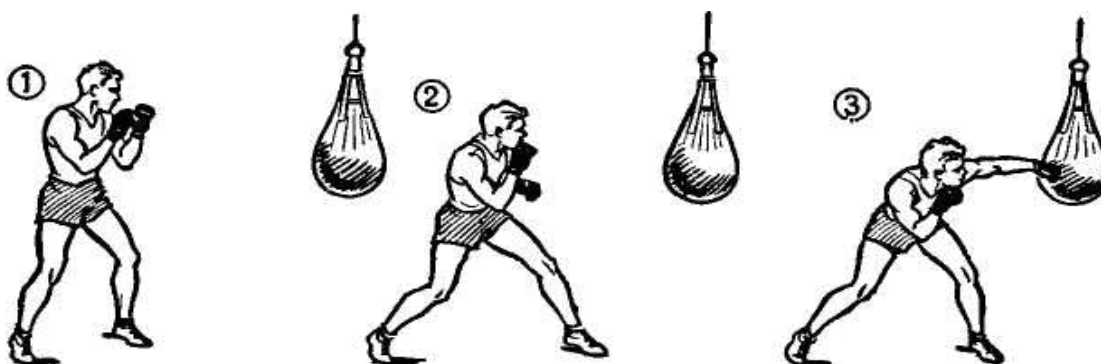


Рис. 7. Прямой удар левой в сторону туловища

Крепко опираясь левой ногой о пол после удара, а также при промахе, боксер должен мгновенно расслабить мышцы бьющей руки и всего плечевого пояса, используя как «противовес» правую ногу, что будет «погашать» набранную скорость и удерживать тело в равновесии.

Прямой удар правой в сторону головы

Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных, так как для него используется больший поворот туловища, соединяемый с толчком правой ногой. Правая рука, расположенная в левой боевой стойке сзади, находится в удобном исходном положении для удара. Но, с другой стороны, кулак правой руки, отдаленный от цели, проходит довольно длинный путь, и противнику легко защищаться даже от быстрого удара. Атаковать этим ударом без подготовки нецелесообразно.

Чтобы удар успешно достигал цели, предварительно делают ложные удары левой рукой, раскрывающие защиту противника и помогающие выбрать момент для атаки правой рукой, как показано на рисунке 8.

Удар с шагом вперед начинают соразмерным дистанции толчком правой ногой, посылающим тело вперед, одновременно вращая туловище справа налево.левой ногой делают «скользящий» шаг к противнику и ставят ее на такое расстояние, с которого можно нанести этот удар уже без шага.

Правую руку из исходного положения (с кистью под подбородком и опущенным локтем у правого бока) резко выносят кулаком вперед по прямой линии

к цели (без предварительного замаха) одновременно с движением туловища.

Правую ногу после толчка подтягивают к левой на необходимое расстояние, чтобы сохранить равновесие, или же оставляют сзади.



Рис. 8. Прямой удар правой в сторону головы

После того как вес тела будет перенесен на левую ногу (мышцы правой ноги при этом расслабляют), почти пассивно подтягивают ее к левой на нужное расстояние.

Страховку от встречных ударов осуществляют защитой головы – ладонью левой руки, а туловище – опущенным локтем.

Задерживаться в конечном положении удара опасно, так как туловище остается открытым, и противник может нанести ответный удар правой рукой. После удара и особенно после промаха боксер старается быстрее вернуться в боевую стойку или, когда это возможно, нанести следующий удар левой рукой, для чего левую ногу можно использовать как толчковую. В случае, когда можно преследовать противника, правую ногу ставят на одну линию с левой или немного сзади, в зависимости от дистанции, с которой удобно наносить удары обеими руками.

Прямой удар правой в сторону туловища

В атаке прямой удар в сторону туловища выполняют так же, как и удар в сторону головы, но с большим наклоном туловища, как показано на рисунке 9.

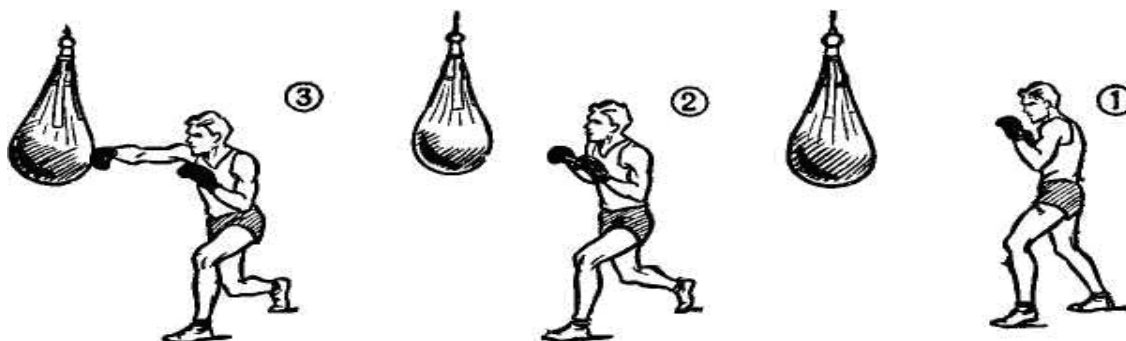


Рис. 9. Прямой удар правой в сторону туловища

Прямым ударом правой в сторону туловища пользуются: в качестве атакующего после подготовительных упражнений левой рукой; как вторым ударом после прямого удара левой в сторону головы; как встречным или ответным ударом, соединяемым с защитой; как одним из ударов серии для развития атаки или контратаки.

Энергично выпрямляя правую ногу, переносят вес тела целиком на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Туловище, наклоняясь вперед-влево и вращаясь справа налево, приходит в момент удара в положении полуоборота к противнику. Кулак в момент касания цели обращен пальцами влево-вниз.

Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходят одновременно.

В момент удара левая нога полусогнута в коленном суставе и опирается о пол передней частью стопы. Это необходимо, чтобы не потерять равновесия в случае промаха, если противник отойдет назад.

В отличие от прямого удара левой в туловище (обычно используемого в качестве ложного удара) прямой удар правой в туловище относится к числу сильнейших.

После удара правой в сторону туловища (также как и удара в сторону головы) можно развить атаку ударом левой рукой с толчком левой ногой. Страховаться от встречного удара нужно особенно тщательно, так как поворот туловища налево открывает части тела, уязвимые для нанесения противником удара правой рукой. Поэтому нужно прикрывать левую сторону головы ладонью, а туловище опущенным локтем левой руки.

Если же боксер промахнется, то он, чтобы обезопасить себя от возможного контратакующего удара противника, прежде всего должен сгруппироваться в защитную стойку в направлении на противника.

Боковые удары

Боковые удары получили свое название от направления бьющей руки, поражающей цель сбоку. По своей технической структуре они очень разнообразны и прежде всего различаются по длине. Нанести удар сбоку можно и сильно согнутой в локте рукой и более выпрямленной.

Длинные боковые удары наносятся с дальней и средней дистанции. С дальней дистанции их применяют в тех случаях, когда боксер избегает близко соприкасаться с противником или имеет целью раскрыть защиту противника перед атакой, а затем развить ее на средней или ближней дистанции. Длинные боковые удары наносят почти выпрямленной рукой, поражая цель обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу.

Короткие боковые удары по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов бокса. Их наносят согнутой рукой в локтевом суставе с последующим некоторым разгибанием руки, увеличивающим резкость и силу удара.

В этом ударе путь бьющей руки короток, в чем и заключается его преимущество перед длинным ударом, который, проходя довольно длинный путь, более заметен противнику. Уменьшенный размах движений быстрое сокращение мышц передней поверхности плечевого пояса и косых мышц живота делают короткий удар быстрым и резким.

В основном короткими боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближайшей дистанции. Удары наносят, слитно чередуя их под самыми различными углами; строят эти удары, используя неполное перемещение веса тела с ноги на ногу, соединение с небольшими поворотами туловища.

Короткими боковыми ударами можно атаковать с дальней и средней дистанции, но в этом случае боксеру следует сделать быстрый шаг, чтобы сблизиться с противником.

Для того, чтобы действительно использовать короткие боковые удары в развитии атаки или контратаки, надо научиться наносить их, передвигаясь во все стороны ринга.

Боковой удар левой в сторону головы

Боковой удар левой успешно применяют боксеры, свободно владеющие левой рукой. Близко расположенная к противнику (в боковой стойке) левая рука совершает более короткий путь к цели, чем правая, что дает возможность нанести ею удар быстро и точно. Так как удар направляется прямо к цели на передней поверхности головы или туловища, противнику трудно защищаться от него. Боковой удар левой в сторону головы повышает эффективность короткого удара, как показано на рисунке 10.

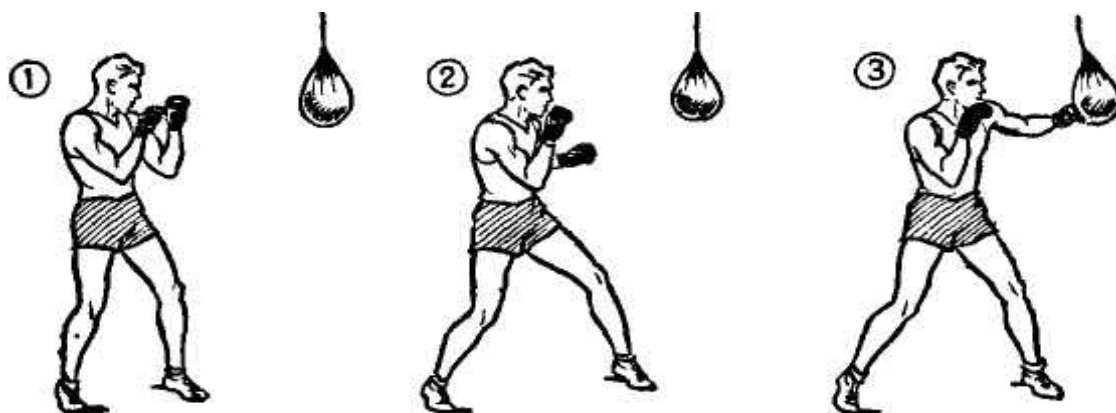


Рис. 10. Боковой удар левой в голову

Боковыми ударами (как длинными, так и коротким) левой рукой в сторону головы с шагом вперед левой ногой пользуются больше в качестве атакующих ударов. Очень часто боксер начинает атаку именно ими. Боковым ударом можно пользоваться и как ложным с целью раскрыть перед началом атаки защиту противника.

Длинный боковой удар левой в современном боксе-один из наиболее популярных. Его наносит из боевой стойки почти разогнутой рукой. Первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую левую ногу; одновременно левой рукой, слегка опуская ее, делают дугообразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому боевому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируют на цели обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют на стороне головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

Перед атакой *коротким* боковым ударом нужно отвлекающими действиями раскрыть защиту головы противника и выбрать для удара удобный момент.

Движение в атаке этим ударом начинают толчком правой ноги, посылая тело вперед одновременно с шагом левой ногой.левой рукой, согнутой в локте, без замаха, одновременно с вращением туловища направо, начинают полукруговое движение снизу вверх и далее по горизонтали до цели. Кулак поворачивают ногтями вниз-к себе. В момент удара атакующий боксер упирается передней частью стопы в пол, чтобы не потерять равновесие, защищая при этом голову от встречных ударов ладонью правой руки.

Для выполнения бокового удара с шагом вперед левой ногой делают небольшой шаг влево, после чего вышагивают вперед правой ногой, на которую передают вес тела. Туловище резко поворачивают, а бьющей левой рукой, одновременно с общим движением тела, делают полукруговое движение, нанося длинный или короткий удар сбоку.

После этого, быстро переставляя ноги, боксер снова занимает положение

боевой стойки.

Боковой удар левой в сторону туловища

Боковые удары левой в сторону туловища наносят в атаке теми же способами, что и в сторону головы, но тело для удара в туловище наклоняют несколько больше; ноги сгибают, изменяют направления бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей большую резкость в момент удара, как показано на рисунке 11.



Рис. 11. Боковой удар левой в туловище

Тактически этот удар применяют с различными целями. Им можно непосредственно начинать атаку; пользоваться при контратаке в качестве встречного или ответного, соединяя удар с различными видами защиты; завязывать бой, раскрывая защиту противника перед ударом в сторону головы. Для обмана, например, с успехом пользуются длинным боковым ударом.

От момента применения защиты, с которой сочетается удар при контратаке, зависит, будет ли он встречным или ответным.

Боковой удар правой в сторону головы

Этим ударом редко начинают атаку. Обычно он следует за ударом (ложным или действительным) левой рукой, которым раскрывают защиту противника и готовят удар правой рукой, как показано на рисунке 12.

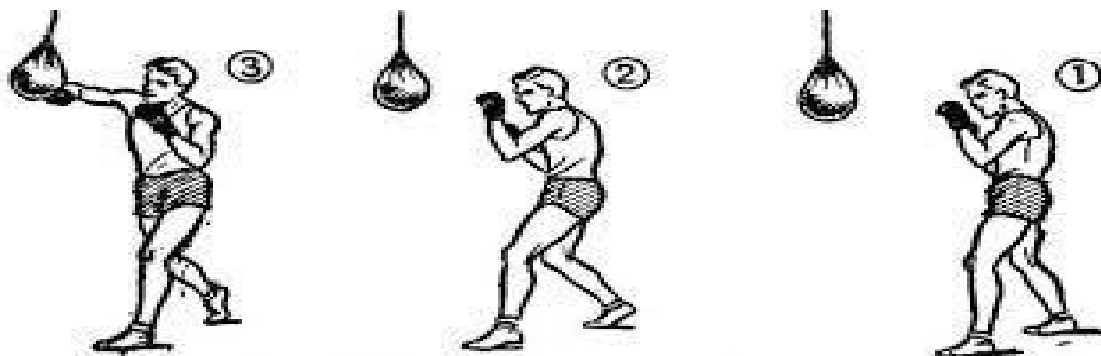


Рис. 12. Боковой удар правой в голову

Левостороннее положение тела противника в боевой стойке, естественно, защищает его подбородок от удара сбоку. Чтобы раскрыть защиту противника, применяют ложные удары левой в туловище, заставляющие противника защищать

туловище и тем самым раскрыть защиту головы.

В качестве ложного удара может быть использован прямой или боковой левой в туловище. Задача ложных ударов заключается в том, чтобы отвлечь внимание противника от подготовки действительной атаки и сделать удар внезапным.

Наиболее употребителен в атаке *короткий боковой удар*.

Атакуя им, боксер делает стремительный шаг левой ногой к противнику (несколько влево). Скорость движения тела в направлении к цели первоначально развивают толчком правой ноги а затем увеличивают поворотом туловища справа налево. Одновременно правую руку, несколько приведенную к туловищу и сжатую в кулак (обращенный пальцами вполборота вниз к туловищу), направляют по дуге снизу вверх и далее по горизонтали к цели.левой рукой защищают подбородок ладонью, а живот локтем. Эту защиту в момент атаки используют для страховки от встречных ударов.

Правую ногу после толчка подтягивают к левой или оставляют сзади. Левая нога в момент удара опирается передней частью стопы о пол, чем сдерживает поступательное движение тела вперед.

Атаковать *длинным* боковым ударом правой трудно. Правая рука принуждена совершать для этого удара очень длинный путь к цели, и ее несколько размашистое движение заметно противнику.

Этот удар возможен только в том случае, если он тщательно подготовлен, если защита противника раскрыта предварительными ложными движениями левой рукой.

Для того, чтобы удар не пришелся в запрещенную тыльную часть головы противника, находящегося в стойке левым боком вперед, движение тела во время удара должно идти по диагонали влево. Правую руку несколько отводят вправо, затем, согнутую в локте под тупым углом, резко направляют к цели по дуге справа налево: кулак, повернутый пальцами наружу, касается цели головками пястных костей.

Движение короткого бокового контрудара правой в сторону головы всегда подчиняется защите (страховке), с которой он сочетается. Например, в тех случаях, когда противник, атакуя, приблизился почти вплотную, боксер для удара (встречного, соединяемого с отклонением) переносит вес тела назад на правую ногу, сохраняя, таким образом, необходимое расстояние до противника. Туловище при этом он поворачивает справа налево, опираясь на правую ногу, а левую оставляет впереди на передней части стопы. Одновременно он защищает подбородок ладонью, а туловище опущенным локтем левой руки.

Боковой удар правой в туловище

Этот удар не относится к числу атакующих. Если противник находится в левосторонней стойке, он трудно выполним.

Нанося *длинный* удар с дальней или средней дистанции, легко повредить бьющую руку о локоть левой руки противника. Длинный боковой удар правой

в туловище как атакующий можно наносить только в бою с противником левшой, ведущим бой в правосторонней стойке. Но *короткий* боковой удар правой в туловище применяют не только против левши, но и как контрудар в тех случаях, когда противник правша окажется стоящим прямо или правым боком к боксеру после неудачной попытки атаковать правой рукой в сторону головы.

Во всех случаях боковой удар правой в туловище нужно особенно тщательно направлять в цель. Для удара в переднюю или боковую часть туловища противника движение тела следует направлять влево-вперед, как показано на рисунке 13.

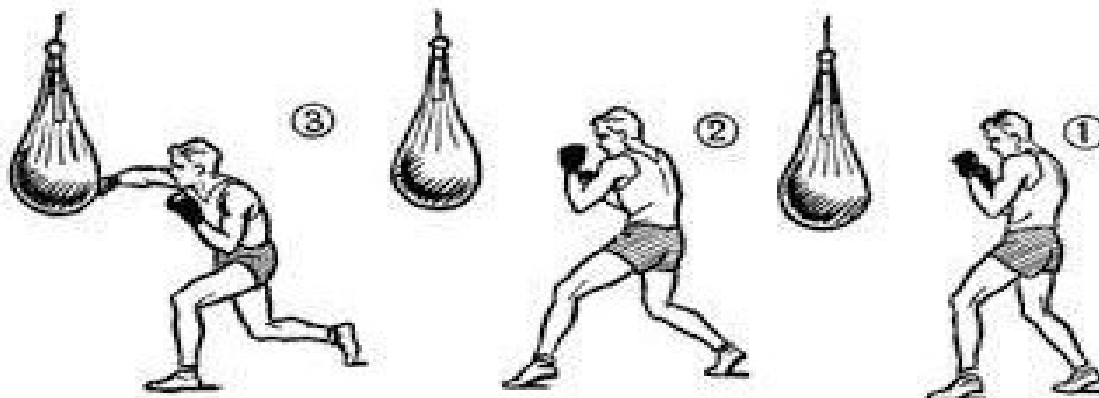


Рис. 13. Боковой удар правой в туловище

Удар наносится из собранной стойки, предохраняющей боксера от встречных ударов в сторону головы. Вес тела переносят на левую ногу, которой перед этим делают небольшой «скользящий» шаг влево-вперед. Туловище вращают налево по наклонной оси, придавая нужную резкость бьющей руке, согнутой в локтевом суставе и направляемой дугообразно к цели. Кулак касается цели головками пястных костей; в момент удара его поворачивают пальцами вниз к себе.

После удара, возвращаясь в боевую стойку, боксер должен сохранять защитное положение тела, чтобы обезопасить себя от контратаки противника.

Удары снизу

Удары снизу, как и другие боксерские удары, могут быть длинными и очень короткими, то есть их можно наносить и почти выпрямленной и сильно согнутой рукой.

Длинные удары в туловище обычно наносят, когда противник высоко держит руки в стойке или промахивается ударом, наносимым в сторону головы. Длинные удары в голову, наоборот, наносят в те моменты, когда противник держится в собранной низкой стойке.

Короткие удары снизу наносят согнутой в локте рукой. Удобнее их применять в бою на ближней дистанции; наносить их можно любой рукой как в сторону головы, так и в туловище. С успехом можно пользоваться ими и в качестве контрударов, сочетая с защитой от атакующих ударов противника. Короткими ударами снизу никогда не следует начинать атаку, когда противник находится в выпрямленной

стойке. Эти удары слишком коротки, и их всегда можно определить встречным прямым ударом.

В атаке короткий удар снизу можно применять только в тех случаях, когда противник наклоняется вперед. Во всех иных случаях атаковать этим ударом опасно.

Короткий удар снизу приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, отчего бьющая рука выдвигается вперед к цели. При этом в момент касания цели этой рукой делают короткий рывок с тем, чтобы увеличить резкость и силу удара. При одиночном ударе снизу следует свободной рукой прикрывать голову и туловище от возможных контрударов противника.

Удар снизу левой в сторону головы.

Этот удар наносят в тех случаях, когда противник стоит, наклонившись вперед. Положение тела боксера, наносящего короткий удар снизу, может быть боковым или фронтальным, как показано на рисунке 14. Длинный удар наносят только из боковой стойки.

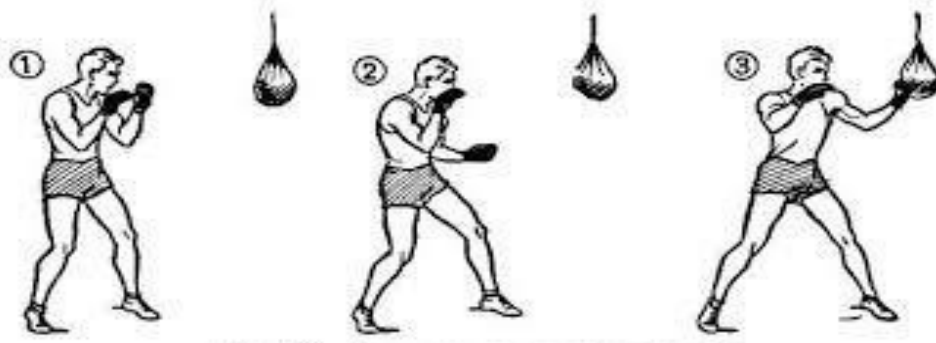


Рис. 14. Удар снизу левой в сторону головы.

Длинным ударом пользуются в тех случаях, когда хотят понудить противника выпрямиться, чтобы атаковать его. В таком случае боксер наносит удар почти выпрямленной рукой, держа кулак ногтями вниз. Чтобы кулак коснулся цели головками пястных костей, его немного отводят вверх, сгибая руку в лучезапястном суставе.

Для короткого удара снизу из боковой стойки без шага или с небольшим шагом вперед вес тела переносится вперед на левую ногу. В момент удара туловище резко поворачивается на право и одновременно разгибают. Бьющую руку, согнутую локте под острым углом, коротко и быстро направляют снизу вверх (предплечье направлено прямолинейно к цели). Кулак, обращенный пальцами к боксеру, касается цели головками пястных костей. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем правую сторону туловища.

Из прямой стойки короткий удар снизу левой в сторону головы можно наносить, перемещая вес тела как на левую, так и на правую ногу и соединяя движение руки с таким же примерно движением туловища, как и в боковой стойке. Нанося встречный или ответный удар в сочетании с уходом или уклоном назад,

вес тела назад (без шага или с шагом назад). Это делают в тех случаях, когда атакующий противник сближается с боксером почти вплотную и дистанция для контрудара недостаточна.

Одновременно с толчком левой ногой, которым вес тела переносится на правую ногу, боксер вращает туловище слева направо и, выпрямляясь, усиливает удар.

Удар снизу левой в туловище

В отличие от других ударов снизу, этот удар (как длинный, так и короткий) вполне применим в атаке с дальней и средней дистанции, так как легко достигает цели.

Правую руку противника, обычно прикрывающую туловище, легко отстранить ложным ударом левой в сторону головы. После чего левая рука, изменила направление, быстро наносит удар снизу в туловище.

Удар снизу левой в туловище отличается от такого же удара в сторону головы только направлением бьющей руки (по наклонной линии к цели) и ее положением, изменяющимся в зависимости от длины удара. При *длинном* ударе рука согнута в локте под тупым углом, кулак обращен ногтями вправо. При *коротком* ударе руку сгибают в локте под меньшим углом, кулак держит ногтями вверх. Все остальные движения тела очень схожи с движениями удара в сторону головы.

Удар снизу левой в туловище в ближнем бою наносят в тот момент, когда правая рука противника не преграждает пути к цели, как показано на рисунке 15.



Рис. 15. Удар снизу левой в туловище

Скорость удара развивается по мере того, как кулак приближается к цели. Удар заканчивают резким рывком, производным усилиями мышц спины, живота, ног и бьющей руки. Во время удара все тело атакующего не должно излишне напрягаться.

Удар снизу правой в сторону головы

Такой удар наносится в тех случаях, когда противник стоит прямо по отношению к боксеру и его левая рука не преграждает пути удара к цели, как показано на рисунке 16.

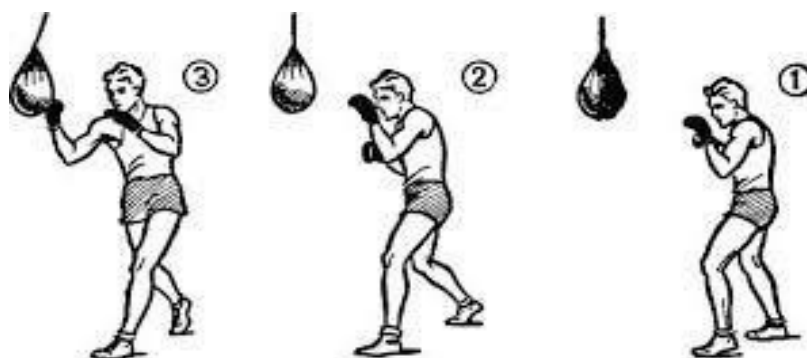


Рис. 16. Удар снизу правой в сторону головы

Такое положение противник обычно принимает при собственном ударе правой в сторону головы или в сторону туловища боксера. В этом случае ответный удар снизу правой в сторону головы, соединяемый боксером с защитой уходом назад или с другим видом защиты, будет наиболее действен.

В атаке этот удар применим только в том случае, когда противник нагибается вперед. Во время удара вес тела переносится на левую ногу.

Успеху атаки ударом снизу правой руки содействуют подготовительные ложные удары левой, раскрывающие защиту противника.

В бою обычно наносят короткий удар снизу правой без шага или с шагом вперед.

Для удара без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево; правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе.левой рукой защищают: раскрытой ладонью голову, а опущенным локтем левую сторону туловища.

Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько притягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что выполняемом на месте.

Для удара на месте вес тела можно переносить и на правую ногу, поворачивая туловище налево. Толчок левой ногой помогает повернуть тело налево. Поворачиваясь вокруг опорной ноги в момент, когда вес тела переносят на эту ногу и она выпрямляется, все тело резко подают вверх, усиливая удар.

Удар снизу правой в сторону туловища

При левосторонней стойке противника этот удар применить довольно трудно, так как левая рука противника, состоящего в боевой стойке, преграждает удару путь к цели. Нанести удар возможно в том случае, когда противник приподнимает левую руку. Но и в этот момент следует быть осторожным, чтобы не встретить на пути локоть левой руки противника и не повредить себе кисть, как показано на рисунке 17.



Рис. 17. Удар снизу правой в сторону туловища

Если противник выпрямлен, туловище его больше раскрыто для удара. Удар в туловище направляют по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, передавая вес тела и на левую, и на правую ногу как на месте, так и с шагом. Движение туловища и ног в этом ударе подобно движению удара в сторону головы.

Варианты сочетания ударов боксера отображены в таблице № 22. Технито-тактические действия при выполнении атаки боксера отображены в таблице №23.

Таблица № 22

Варианты сочетания ударов боксера

Приемы, способы и варианты защиты			Повторные удары												Двойные удары											
			Прямой				Боковой				Снизу				Прямой				Боковой				Снизу			
			правой		левой		правой		левой		правой		левой		правой		левой		правой		левой		правой		левой	
			Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С	Б	С
Выполнение первого удара																										
Прямой	правой	Б С	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+
	левой	Б С	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-
Боковой	правой	Б С	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+
	левой	Б С	-	-	+	+		-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-
Снизу	правой	Б С	-		-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+
	левой	Б С	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-

Таблица №23 - Техничко-тактические действия при выполнении атаки боксера с левосторонней стойкой и защитой боксера с левосторонней стойкой

1. В атаке боксер с левосторонней стойкой (правша)

2. В защите боксер с левосторонней стойкой

(правша)

А) Дальняя и средняя дистанции

№	Атака	Защита от них	Контратака (в скобках выход из контратаки)	Развитие контратак (в скобках выход из контратаки)	Встречные атаки (в скобках выход из атаки)	Развитие встречных атак (в скобках выход из атаки)
1	2	3	4	5	6	7
	1. Прямой левой	Подставка-отбив правой	Прямой левой (шаг назад)	Прямой правой (с шагом назад левой сбоку в голову)	С уклоном влево прямой правой в голову или туловище (шаг назад)	Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад).
	а)- Прямой левой	-	-	Правой сбоку или правой снизу (с шагом назад левой сбоку в голову)	С уклоном вправо прямой левой в туловище или в голову (шаг вправо -назад)	Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)
	б) Прямой левой	Шаг назад	С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой (с шагом назад левой сбоку в голову)		

	в)		С шагом вперед прямой правой в голову или в туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад)		
	г) Прямой левой	Уклон впра- во	Прямой левой в туловище или в голову (шаг назад)	Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)		
	д)	Уклон влево	Прямой правой в голову или в туловище (шаг назад)	Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад)		
2.	2. Левой сбоку в голову	Подставка - отбив пра- вой	Прямой левой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову или туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а) Левой сбоку в голову	Подставка - отбив пра- вой	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой	Прямой снизу в голову или туловище (с шагом назад		

			сбоку в голову)	прямой левой в голову)		
	б)левой сбоку в голову	Подставка - отбив пра- вой	левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой сбоку в голову или прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		
	в)левой сбоку в голову	Нырок	Прямой правой в голову с шагом вправо – вперед (с шагом назад левой сбоку или снизу в голову)	левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
3	3.левой снизу в го- лову	Подставка - отбив правой	левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Правой снизу или сбоку в голову или прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в го лову)
	а)левой сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову или туловище (с шагом назад прямой левой в голову)	левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)		

	б)		С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
4	4. Прямой левой в туловище	Подставка локтя правой	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой или правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а) Прямой левой в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
	б)		С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)		
5	5. Левой снизу в туловище	Подставка локтя правой	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
6	6. Прямой правой в голову	Подставка локтя правой	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	С уклоном влево прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову).	Левой снизу в туловище с переводом левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой

			сбоку в голову)			сбоку в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову или в туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в голову с переводом левой сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
	б)		С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
	в) Прямой правой в голову	Шаг назад	С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой снизу в голову)	Прямой снизу в голову или в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		

	г)		С шагом вперед длинным правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
7	7.Прямой правой в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову).
	а)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад правой снизу и прямой левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
	б)	Шаг назад	С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	С переводом правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
8.	8. Правой сбоку в го лову	Подставка левого плеча	Прямой правой в го лову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой и левой сбоку в голову)		

	б)		С шагом вперед прямые правой и левой в голову	Прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		
9	9. Прямой снизу в го- лову	Подставка - отбив пра- вой	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
10	10. Прямой снизу в туловище .	Подставк а локтей	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	С отведением таза и живота прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)		

Продолжение таблицы №23

1. В атаке боксер с правосторонней стойкой (левша)
2. В защите боксер с левосторонней стойкой (правша)

А) Дальняя и средняя дистанции

№	Атака	Защита от них	Контратака (в скобках выход из контратаки)	Развитие контратак (в скобках выход из контратаки)	Встречные атаки (в скобках выход из атаки)	Развитие встречных атак (в скобках выход из атаки)
1	2	3	4	5	6	7
1.	1. Прямой правой (ближней) в голову	Подставка-отбив правой	С переводом прямой правой в голову (с шаг назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шаг назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шаг назад правой и левой сбоку в голову).
	а)	Шаг назад-	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	б)		С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		

	в) Прямой правой (ближней) в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
2.	2. Прямой правой (ближней) в туловище		С шагом вперед прямой правой или правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	а)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
3.	3. Правой (ближней) сбоку в голову	Подставка плеча	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).		
	б) Прямой (ближней) сбоку в	Шаг назад	С шагом вперед прямой левой в туловище (с шагом назад правой	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в		

	голову		снизу и прямой левой в голову).	голову).		
	в)		С шагом вперед прямой правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	г) Прямой (ближней) сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).		
	д)	Нырок	С выходом из нырка левой сбоку в голову (с шагом на- зад прямые правой и левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
4.	4. Прямой (ближне й) снизу в голову	Отбив правой вниз	С переводом прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову).	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Прямой правой в туловище (с шагом назад левой снизу в голову).
	а) Прямой (ближне й) снизу в голову	Шаг назад	С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)		

	б)		С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	в)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Правый сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову).		
	г) Прямой (ближней) сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).		
5.	5. Правой (ближней) снизу в туловище	Подставка левого локтя	Прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	а) прямой (ближней) снизу в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	б)		С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой	Левой снизу в голову (с шагом прямые правой и левой сбоку		

			левой в голову)	в голову)		
	в)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову)	Прямой снизу в голову (с шагом прямой левой в голову)		
	г)		с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
6.	6. Прямой левой (дальней) в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С отведением таза и живота назад прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	а) Прямой левой (дальней) в туловище	Шаг назад	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом прямые правой и левой сбоку в голову)	С шагом правой ногой вправо -вперед прямой правой в голову (с шагом правой назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	б)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в	Прямой снизу в голову (с шагом прямой левой в голову)		

			голову)			
	в)		с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
7.	7. Прямой левой (дальней) в голову	Отбив правой влево- вниз	С переводом прямой в право в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С уклоном влево прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а) Прямой левой (дальней) в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	б) Прямой левой (дальней) в голову	Шаг назад	С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
8.	8. Левой (дальней) сбоку в голову	Нырок	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).

8.	8. Левой (дальней)) сбоку в голову	Нырок	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).
	а) >	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	>		
	б) >	>	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом на- зад прямой левой в голову)	>		
	в) >	>	С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом на- зад прямой снизу и прямой левой в голову)	>		
	г) >	>	с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	>		
9.	Левой 9. (дальней)) снизу в голову	Отбив правой вниз	С переводом прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С подставкой правой перчатки прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)

	а) >	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	>		
	б) >	>	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	>		
	в) >	>	С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову)	>		
	г) >	>	с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	>		
10.	10. Левой (дальней) снизу в туловище	Подставка локтей	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С отведением таза назад прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).
	а) >	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		

Защиты

Резкие удары, точно направленные в строго определенные места на теле, могут оказать нокаутирующее действие, т.е. привести боксера к кратковременной потере боеспособности.

К наиболее уязвимым на теле относятся: нижняя челюсть, боковая поверхность шеи (область сонной артерии), грудь слева (область сердца), верхняя часть живота (область солнечного сплетения) и правое подреберье (область печени). Каждый боксер во все моменты боя должен уметь особенно тщательно защищать уязвимые части тела. Способы приемов защиты от ударов боксера отображены в таблице № 24, таблице № 25 и таблице № 26.

Способы приемов и защит от ударов боксера

Приемы, способы и варианты защиты	Руками										Туловищем						С помощью ног		
	Контрудары	Подставка			Отбив				Блок		Уклон			Нырок			Отход		
Основные удары соперника		Кисти	Плеча	Предплечья	Кистью	Кистью	Предплечьем	Предплечьем	Кистью	Предплечьем	Влево	Вправо	Назад	Вниз-влево	Вниз-вправо	Вниз	Влево	Вправо	Назад
Прямой правой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прямой левой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Боковой правой	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+
Боковой левой	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+
Снизу правой	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+
Снизу левой	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+

Таблица № 25

Способы приемов и защит от ударов боксера

Последующий прием защиты		Руками				Туловищем		С помощью ног
		Контрудар	Подставка	Отбив	Блок	Уклон	Нырок	Отход
Руками	Контрудар	–	–	–	–	Комбинир.	Комбинир.	Комбинир.
		Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная
	Подставка	–	Комбинир.	–	–	Комбинир.	Комбинир.	Комбинир.
		Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная
	Отбив	–	–	–	–	Комбинир.	–	Комбинир.
		Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная
Туловищем	Блок	–	Комбинир.	–	–	Комбинир.	–	Комбинир.
		Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная
	Уклон	Комбинир.	Комбинир.	Комбинир.	Комбинир.	–	Комбинир.	Комбинир.
		Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная
	Нырок	Комбинир.	Комбинир.	–	–	–	–	–
		Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	–
С помощью ног	Отход	Комбинир.	Комбинир.	Комбинир.	Комбинир.	Комбинир.	–	–
		Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная	Сложная

Способы приемов и защит от ударов боксера

Атакующие удары после защиты			Прямой		Боковой		Снизу	
Приемы, способы и варианты защиты			Правой	Левой	Правой	Левой	Правой	Левой
Руками	Контрудары		+	+	+	+	+	+
	Подставка	Кисти	+	+	+	+	+	+
		Плеча	+	+	+	+	+	+
		Предплечья	+	+	+	+	+	+
	Отбив	Кистью наружу	+	+	+	+	+	+
		Кистью внутрь	+	+	+	+	+	+
		Предплечьем наружу	+	+	+	+	+	+
		Предплечьем внутрь	+	+	+	+	+	+
	Блок	Кистью	+	+	+	+	+	+
		Предплечьем	+	+	+	+	+	+
Туловищем	Уклон	Вправо	+	-	+	-	+	-
		Влево	-	+	-	+	-	+
		Назад	+	+	+	+	+	+
	Нырок	Вправо	+	-	+	-	+	-
		Влево	-	+	-	+	-	+
		Вниз	+	+	+	+	+	+
С помощью ног	Отход	Влево	-	+	-	+	-	+
		Вправо	+	-	+	-	+	-
		Назад	+	+	+	+	+	+

Защита подставкой

Защита подставкой может применяться в конце атакующего удара противника (собственно подставка) или в начале его выполнения (остановка).

В первом случае под кулак противника подставляют ладонь, предплечья или плечо в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник. Подставленной под удар рукой боксер надежно защищает уязвимые места на своем теле, как показано на рисунке 18.

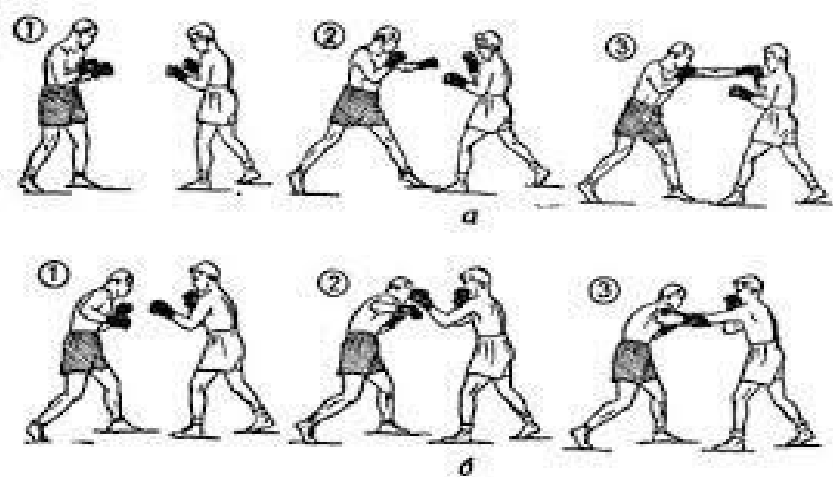


Рис. 18. Защита подставкой

Подставкой удобно защищаться от всех ударов противника как на средней, так и на ближней дистанциях.

Под прямые удары в сторону головы на средней дистанции подставляют только правую руку, независимо от того, какой рукой атакует противник.

Прямой удар противника останавливают при подставке открытой ладони правой руки у подбородка. При этом боксер получает возможность контратаковать противника встречным ударом в сторону головы с поворотом туловища направо. Встречный удар надо наносить очень быстро, чтобы он дошел до намеченного места на теле противника раньше его атакующего удара.

Если противник атакует прямым ударом правой в сторону головы, то соединять контрудар с защитой только подставкой ладони нерационально. Подставку ладони под удар правой руки лучше соединять с подставкой плеча и с движением всего тела назад, перенося вес тела на правую ногу. Это даст возможность ослабить силу удара и вывести противника из равновесия.

Боковые удары правой рукой останавливают левым плечом и правой ладонью, а удары левой рукой-тыльной стороной правого предплечья. Защищая голову от бокового удара, боксер поднимает вверх согнутую в локтевом суставе руку, обращенную тыльной стороны во внешнюю сторону, до уровня головы.

Удары снизу в сторону головы останавливают ладонью правой руки. Защищающую руку подставляют под удар в конце его движения.

Ценность подставки в том, что, применяя ее, боксер сохраняет нужную дистанцию для контрударов свободной рукой. Одновременно с защитой боксер должен занять исходное положение для контрудара и без промедления нанести его. Выбор контрудара зависит от того, какое из наиболее уязвимых мест на теле противника окажется открытым.

Туловище от ударов защищают согнутой в локтевом суставе рукой. Рукой, не участвующей в защите, можно наносить контрудары.

Из положения защиты головы от боковых ударов легко перейти к защите от ударов снизу. Свободную руку при этом можно использовать для контрудара снизу и сбоку в зависимости от того, какое место на теле противника раскрыто.

В сфере действия ударов боксер должен защищаться очень тщательно. В ближнем бою целесообразно защищать подбородок ладонью, приподнимая плечи и оставляя при этом другую руку свободной, чтобы легко и быстро наносить ею удары противнику.

Защита подставкой служит основным видом страховки в собственных атаках.

Для предупреждения (остановки) удара противника в момент начала движения руки для удара боксер накладывает на бьющую руку противника свою ладонь или предплечье.

Против ударов левой применяют остановки только правой рукой и против ударов правой/левой рукой. Это условие соблюдается в целях обезопасить себя от ударов, которые может нанести противник другой рукой, противопоставляя ей для защиты свою свободную руку.

Этим вторым вариантом защиты подставкой удобно пользоваться в бою на средней и на ближней дистанции от коротких ударов, наносимых согнутой в локте рукой. Здесь создается возможность опереться ладонью или предплечьем о плечо бьющей руки противника, для чего следует внимательно следить за исходными положениями его ударов.

При остановке удара противника в самом его начале боксер получает возможность нанести ему удар свободной рукой.

Тактически этот вариант защиты применяется для сковывания действий противника, полагающегося на свое преимущество в силе коротких ударов на ближней дистанции.

Защита отбивом

Этот вид защиты применяют преимущественно от прямых ударов; руку противника отбивают в сторону от линии ее движения к цели. Отбив производят толчком ладони в предплечье или локоть противника, как показано на рисунке 19.

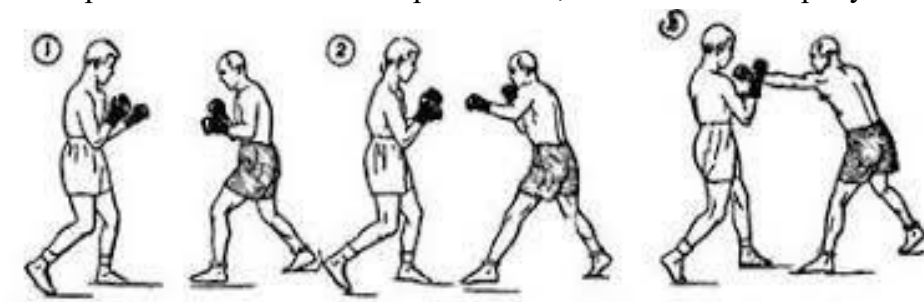


Рис. 19. Защита отбивом

Существуют два основных способа защиты отбивом: отбив внутрь и отбив наружу. При отбиве внутрь движение защищающей правой руки идет справа налево (слева направо для левой руки) к внутренней стороне боевой стойки

противника; при отбиве наружу движение делается в обратную сторону. Отбив руки кверху строится на основе этих двух способов.

Отбив, в большинстве случаев, делают рукой, разноименной бьющей руке противника. В отдельных случаях возможен и перекрестный отбив, например, отбив левой руки левой рукой вправо, обязательно сочетаемый с быстрым ответным прямым ударом правой в сторону головы. Отбивать разноименной рукой необходимо потому, что этим защищающийся боксер сохраняет свободной другую руку для защиты или контрудара, страхует себя от возможного второго удара со стороны противника, а самим отбивом сковывает противника, лишая его возможности нанести второй удар и даже выводя его из равновесия.

При отбивах внутрь вес тела можно переносить как на левую, так и на правую ногу, в зависимости от расстояния до противника, которое должно быть достаточным для того, чтобы придать действенность контрударам. Поворот тела, сопутствующий отбиву внутрь, исключает возможность наносить встречные удары, но приводит боксера в удобное исходное положение для ответных ударов.

При отбивах наружу предплечьем правой руки отталкивают предплечье бьющей руки противника вправо. Одновременно толчком правой ноги вес тела переносят вперед на левую ногу, опирающуюся на переднюю часть стопы. Движение защищающей руки соединяют с общим движением тела вперед к противнику и поворотом туловища направо, выдвигая левую руку вперед для встречного и ответного удара. Сила вращения туловища в сторону отбива одновременно содействует и руке, делающей отбив, и руке, наносящей встречный или ответный удар, придавая общему действию большую эффективность.

Отбив наружу труднее, чем отбив внутрь: от боксера требуется большая точность движения защищающей руки; встречный удар, без которого эта защита не имеет смысла, нужно наносить быстро и решительно.

Отбив наружу левой рукой (правой руки противника) для большей безопасности лучше соединять с уклоном вправо.

Защита уклоном

Этот способ защиты заключается в том, что наклоном туловища отводят голову с линии удара противника. Уклон считается самой практической защитой, так как оставляет руки боксера свободными для ударов, как показано на рисунке 20.

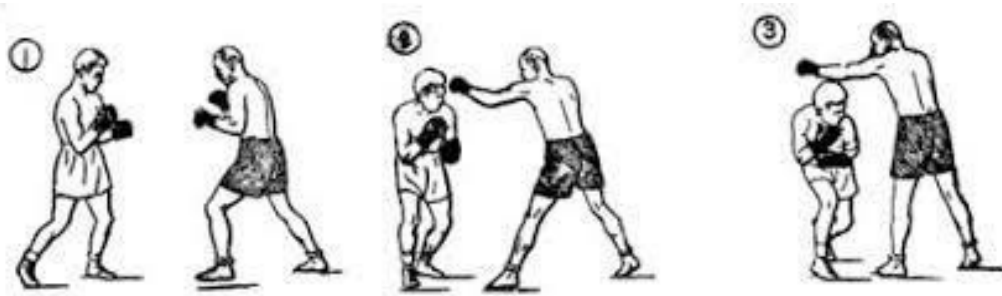


Рис. 20. Защита уклоном

В наступательной тактике уклоны позволяют сохранять нужную дистанцию и наносить любые удары.

Боксер, искусно владеющий уклонами, основными на точном расчете времени, заставляет противника промахиваться, сохраняет за собой инициативу и наносит удары в раскрывающейся при промахах противника цели. Для уклона от прямого удара левой (а также и правой) следует отстранить голову с линии удара вправо, не отводя взгляда от противника, туловище наклонить вправо и подать слегка вперед.

Одновременно с уклоном можно контактировать противника встречным ударом левой рукой, а из положения уклона ответным ударом правой или левой. Во всех случаях, когда уклоняющихся от удара боксер намерен нанести ответный удар, он переносит вес тела на ногу, одноименную стороне ответного удара.

Уклоны применяют исключительно от ударов в сторону головы; от прямых ударов как левой, так и правой безопаснее уклоняться в правую сторону, так как этим исключается опасность получить второй удар. Уклон можно сочетать с одновременным шагом в сторону уклона, если одного уклона недостаточно для того, чтобы избежать удара.

Защита нырком

Нырок основная защита от боковых ударов в сторону головы. Цель этой защиты быстрой группировкой тела (подныриванием) защитить голову от бокового удара. Боксер в нырке делает быстрое слитное движение, описывая головой как бы полукруг: слегка приседая, наклоняет голову и туловище вниз, в сторону бьющей руки противника и затем выпрямляется, не теряя противника из виду во время движения.

В обучении защита нырком производится из боевой стойки. Нырять вниз нужно лишь настолько, чтобы вывести голову с линии движения удара, затем следует выпрямиться в сторону, противоположную стороне движения бьющей руки противника, как показано на рисунке 21.

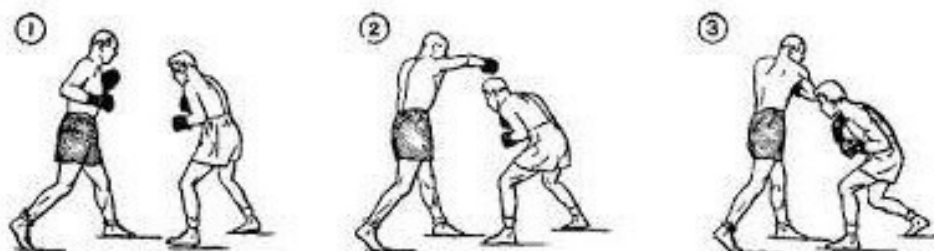


Рис. 21. Защита нырком

Правила бокса запрещают при нырке выдвигать голову вперед, чтобы не навести ею удара противнику.

Движение защиты выполняют всем телом, быстро и точно. Быстроту этому движению придают тем, что мгновенно расслабляют мышцы, удерживающие тело в выпрямленном положении (уступающая работа мышц) и вслед за этим столь же быстро напрягают мышцы спины и ног в момент, когда тело выпрямляется (преодолевающая работа). Защищаясь, боксер должен находиться в устойчивом положении, чтобы удобно было вернуться обратно в боевую стойку или же нанести контрудар.

Контрудары, сочетаемые с защитой нырком, подразделяются на два вида: встречные в момент нырка, и ответные при выпрямлении туловища после нырка. Эти контрудары можно наносить и в сторону головы и в туловище.

Примерные комплексы физических упражнений на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе подготовки представлены в таблице № 27 и таблице № 28.

Таблица № 27

Примерные комплексы физических упражнений на начальном этапе
подготовки

№ недели	Упражнения	Задача
1	Освоение боевой стойки, передвижение приставным шагом, изучение боевой дистанции, игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Общая и специальная физическая подготовка; обучение боксерской стойке, передвижение по рингу; боевые дистанции, проверка физической подготовленности учеников.
2	Освоение боевой стойки и передвижений; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упражнения с партнером в перчатках.	Обучение прямому удару левой в голову и защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
3	Освоение передвижений приставными шагами вперед, назад, влево, вправо; атака прямым ударом левой в голову в связи с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони шагом назад; упражнения с партнером в перчатках, упражнения на	Обучение и совершенствование ответного и встречного контрудара левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони.

	боксерских снарядах.	
4	Освоение передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу, атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защитой подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с теннисными мячами, бой с тенью.	Обучение и совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым ударом левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
5	Освоение передвижений приставным шагом и перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову в различных вариантах; защитой подставкой правой ладони, шагом назад, уклоном; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с партнером в перчатках, бой с тенью.	Обучение и совершенствование двойного прямого удара левой-левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони; защиты отбивом правой ладонью влево в связке с ответным контрударом левой в голову.
6	Повторение пройденного материала	
7	Игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, аутогенная тренировка. Атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты. Совершенствование прямого удара левой в туловище; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым ударом левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
8	То же, что в № 4	
9	То же, что в № 5	

10	Освоение передвижений приставным и челночными шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, упр. на снарядах, гимнастика боксера.	Обучение и совершенствование двойных прямых ударов левой в голову – в туловище, левой в туловище – в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого локтя; обучения и совершенствования прямого удара правой в туловище и защиты от него подставкой левого локтя.
11	Освоение передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого плеча.
12	То же, что в № 3	
13	Освоение передвижений приставным шагом вперед назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью, условный бой одиночными ударами.	Обучение и совершенствование двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище левой в туловище правой в голову и защит от них.
14	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево-вправо; защит подставкой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упр. на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрудара прямым левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони.
15	То же, что в № 13	
16	То же, что в № 7	

17	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левым в голову и туловище, повторными левой в голову; защит подставкой правой ладони, отбивом правой ладонью; игра в баскетбол, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, аутогенная тренировка, сдача контрольных нормативов по ОФП	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
18	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
19	То же, что в № 11	
20	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямыми правой в голову, двойными прямыми ударами, условный бой.	Обучение и совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой в голову-правой в туловище и защит от них.
21	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча; шагом вправо, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойными ударами в голову и туловище, вольный бой, условный бой, бой с тенью, сдача контрольных	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.

	нормативов по ОФП	
22	Освоение передвижений приставным и челночными шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
23	Освоение атаки сериями прямых ударов в голову-туловище, в туловище-голову; защита подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратака прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках, условный бой.	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.
24	Освоение маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг на- зад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад- шаг влево-шаг вправо, шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо- шаг вправо шаг вправо шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-	Обучение и совершенствование маневрирования как тактического действия.

	вправо-вперед, вперед-влево-вперед, вперед-вперед; атак двухударных, выполненных при маневре вперед-влево- вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно и двухкратных, выполняемых при маневре назад или назад в сторону, условный бой, бой с тенью.	
25	То же, что в № 14	
26	Освоение передвижений челночным и приставным шагами; маневров, финтов; защит подставкой левого плеча, подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо; встречных контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в туловище, подвижные игры, бег на короткие дистанции, аутогенная тренировка.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
27	Освоение передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад, отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча; встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, упр. со скакалкой, бой с тенью, игра в футбол.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
28	Освоение передвижений приставным и челночным шагами в связке с финтами; контратак встречным прямым ударом левой в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой, бой с тенью.	Обучения навыкам боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке.
29	То же, что в № 22	

30	Освоение передвижений приставными шагами влево, вправо, по кругу; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагами в стороны, подставкой правой ладони-левого плеча; контратак встречным прямым ударом левой в голову, встречным ударом правой в туловище, ответным прямым ударом левой в голову, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Обучение выходам из угла и от канатов ринга.
31	Освоение передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки и для контратаки; финтов руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью- подставкой левого плеча, шагами в сторону, назад; ответных контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище, упр. с теннисными мячами.	Совершенствование контратак одиночными прямыми ударами в голову и туловище и защит от них.
32	То же, что в № 27	
33	Освоение передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью.	Совершенствование атаки двойными прямыми ударами левой в голову-правой в туловище, левой в туловище-правой в голову и защит от них.

34	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
35	Повторение пройденного в неделях материала в условиях контрольных прикидок и соревнований	
36	Исправление и совершенствование боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализирование допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого обучающегося.	Устранение основных ошибок, допущенных в соревнованиях.
37	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагом назад, с подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак встречным в голову и туловище, прямым правой в голову в связке с защитой шагом назад; борьба в стойке; упр. с теннисным мячом; бег на короткие дистанции; прыжки в длину.	Общая и специальная физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
38	То же, что в № 31	

39	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтом руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, шагами назад; ответных контратак прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; условный бой.	Совершенствование одноударных контратак и защит от них.
40	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову и туловище, в туловище- голову; защит подставкой правого локтя- левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках.	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.
41	То же, что в № 30	
42	То же, что в № 33	
43	То же, что в № 37	
44	То же, что в № 39	
45	Повторение пройденного материала за весь год	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	
47-52	Время, отведенное для активного отдыха (подвижные игры, зарядка, тренировочные мероприятия).	

Таблица № 28

Примерные комплексы физических упражнений на учебно-тренировочном этапе

№ недели	Упражнения	Задача
-----------------	-------------------	---------------

1	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью	Совершенствование ответного и встречного контрударов левой в голову и защит от них подставкой правой ладони.
2	Совершенствование переноса веса тела с ноги на ногу; атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову; бой с тенью.	Совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо от атаки прямым левой в голову; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя.
3	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову; упр. с теннисным мячом.	Совершенствование ответного и встречного контрударов прямым левым в голову и защит от них подставкой правой ладони; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
4	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойным прямыми ударами в голову и туловище; условный бой, бой с тенью.	Обыгрывание партнера в условном бою при помощи прямых ударов и защит от них.
5	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами: атак двойными прямыми левой-левой в голову, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак двойными прямыми левой-правой в голову в связке с защитой шагом назад, встречным прямым левой в голову; условный бой, бой с тенью.	Совершенствование прямого удара правой в голову и защиты от него подставкой левого плеча, защиты шагом вправо с поворотом влево.

6	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым левым в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; упр. на снарядах.	Обучение и совершенствование двойных прямых ударов левой в голову в туловище, левой в туловище в голову и защит от них подставкой правой ладони и левого локтя; совершенствование прямого удара правой в туловище и защиты от него подставкой левого локтя.
7	Совершенствование передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище; условный бой.	Обучение и совершенствование атак и контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого плеча.
8	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью.	Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище, левой в туловище правой в голову и защит от них.
9	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; бой с тенью, упр. на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрударов прямым левой в голову и защиты от них подставкой правой ладони; защиты шагом назад в связке с контрударом прямым левой в голову.
10	Совершенствование атак двойными прямыми и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище; вольный бой, условный бой, бой с тенью.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.
11	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
12	То же, что в № 5	

13	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами, атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони, левого плеча, левого локтя, правой ладони; контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище, условный бой.	Совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой-правой в голову и защит от них.
14	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами; условный бой, упр. на снарядах.	Совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой в голову, правой в туловище и защит от них.
15	То же, что в № 9	
16	Совершенствование маневров вперед-вперед-влево, вперед-вперед-вправо, назад-назад-вперед, вперед-вперед-назад, вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, назад-назад-вправо, назад-назад-влево; маневров в связке с одно- и двуударной атакой; условный бой, бой с тенью.	Совершенствование ложных действий (финтов).
17	Сдача контрольных нормативов по ОФП; обучение атак ударом снизу левой в голову, защита подставкой правой ладони; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и в туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью.	Обучение ударам снизу левой в голову и в туловище и защита от них подставкой правой ладони и локтя.
18	Совершенствование атак ударом снизу левой в туловище, защит подставка правого локтя; атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым левой в голову-снизу правой в туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, бой с тенью, упр. на снарядах.	Обучение ударам снизу левой и правой в туловище и защит от них подставкой правого и левого локтя.

19	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево с разворотом вправо, шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо- шаг вправо-шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-влево- вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно- и двухударных, выполненных при маневре назад или назад-в сторону, условный бой, бой с тенью.	Совершенствование маневрирования как тактического действия.
20	Игра в баскетбол; бег на короткие дистанции; совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, бой с тенью.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
21	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым правой в голову и защит подставкой левой ладони, защит подставкой левого плеча и контратак ударом снизу правой в голову; атак двумя прямыми в голову и защит подставкой левой ладони, защит шагом назад и контратак ударом снизу правой в голову; бой с тенью.	Совершенствование ударов снизу и защит от них.

22	Условный бой, совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямыми правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище, вольный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и ударов снизу и защит от них.
23	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
24	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову-в туловище, в туловище- в голову; защит подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча, контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Совершенствование двух- и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.
25	То же, что и в № 20	
26	То же, что в № 17	
27	Совершенствование атак ударами снизу, двойными прямыми в голову и туловище; защит шагом назад, подставкой левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча и с шагом назад; бой с тенью.	Обучение боковому удару левой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
28	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	

29	После соревновательного боя занятия посвящается исправлению и совершенствованию боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализирование допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого обучающегося.	Устранение основных ошибок, допущенных в соревновательном бою.
30	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование маневров для атаки правой, для атаки левой; финтов левой рукой; защит шагом назад, шагом влево (сайдстеп) с поворотом вправо, с шагом вправо с поворотом влево; контратак ответных в голову и туловище; контратак встречных левой в голову и туловище, бой с тенью.	Обучение боковому удару левой в туловище и защите от него подставкой правого локтя.
31	Вольный бой, условный бой, бой с тенью; совершенствование атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит шагами назад, влево, вправо, уклонами вправо и влево; контратак попеременно ударом снизу то левой, то правой в голову в связке с защитой шагом назад.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного тактического построения поединка и более умелого использования в первую очередь прямых ударов и защит от них.
32	Совершенствование атак повторными прямыми ударами левой-левой в голову, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; защит отбивом в стороны, подставкой левого плеча, шагами в стороны; контратаки встречным прямым ударом левой в голову и правой в туловище; бой с тенью.	Совершенствование выходов из углов и от канатов ринга.
33	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову; челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову; двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище; бой с тенью.	Обучение боковому удару правой в голову и защитам от него подставкой левого плеча.
34	То же, что в № 24	

35	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову, челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову, двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище, контратак снизу левой в голову и туловище, снизу правой в голову; бой с тенью.	Совершенствование боковых ударов и защит от них.
36	То же, что в № 27	
37	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки подставкой левого плеча, защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову; условный бой.	Совершенствование защит шагом назад, подставкой левого плеча и уклоном вправо в связке с контратакой прямым ударом правой в голову.
38	Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от контратаки подставкой правой ладони левого плеча; защит шагом назад и контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову; условный бой одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище.	Совершенствование контратакующего боя при защитах шагом назад и подставкой правой ладони левого плеча.
39	Совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки прямым ударом правой в голову; защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову.	Совершенствование контратакующего боя при защитах шагом назад и уклоном вправо.
40	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
41	Совершенствование одно- и двухударных атак в связке с маневром шаг вперед-шаг в сторону; защит шагами назад в сторону, уклонами влево и вправо; контратак правой в голову в связке с защитой то подставкой левого плеча, то шагом назад; вольный бой; бой с тенью; условный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного использования прямых ударов не только в атаке, но и в контратаке, более грамотного тактического построения поединка.

42	Совершенствование атак одиночными, прямыми и боковыми ударами, сериями прямых ударов при быстром продвижении вперед; защит подставкой левого плеча и шагом назад; контратак ударами снизу в голову и туловище; встречных контратак прямыми левой и правой в голову и туловище; условный бой; бой с тенью.	Обучение и совершенствование контратак прямым и боковым ударами при движении назад.
43	То же, что в № 30	
44	То же, что в № 37	
45	Повторение пройденного материала за весь год.	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	
47-52	Время, отведенное для активного отдыха (подвижные игры, зарядка, тренировочные мероприятия).	

На этапе совершенствования спортивного мастерства примерные комплексы физических упражнений направлены на совершенствование приемов в боксе и индивидуальную коррекцию ошибок.

14. Учебно-тематический план.

Рассчитан на 52 недели в год, реализуется на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, включает в себя темы по теоретической подготовке. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий, непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Учебный материал равномерно распределяется на весь спортивный сезон. При проведении теоретических занятий, следует учитывать учебно-тренировочный этап и возраст обучающихся, излагать теоретический материал в доступной форме.

Учебно-тематический план приведен в таблице 29.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам "весовая категория 36 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 38,5 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 47,627 кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 48,988 кг", "весовая категория 49 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 50,802 кг", "весовая категория 51 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52,163 кг", "весовая категория 53,525 кг", "весовая категория 54 кг", "весовая категория 55,225 кг", "весовая категория 56 кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57,153 кг", "весовая категория 58,967 кг", "весовая категория 59 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 61,235 кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63,5 кг", "весовая категория 63,503 кг", "весовая категория 64 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66,678 кг", "весовая категория 67 кг", "весовая категория 68 кг", "весовая категория 69 кг", "весовая категория 69,850 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 71 кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 72,574 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 76 кг", "весовая категория 76,203 кг", "весовая категория 76+ кг", "весовая категория 79,378 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 81+ кг", "весовая категория 86 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 90,718 кг", "весовая категория 90,718+ кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 92+ кг", "командные соревнования" (далее - "бокс"), основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта «бокс»)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс" учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс". (п. 10 главы V ФССП по виду спорта)

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 11 главы VI ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 14 главы VI ФССП по виду спорта)

Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 30), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 31), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 30

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гонг боксерский электронный	штук	на организацию	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Груша боксерская насыпная (набивная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Канат спортивный	штук	на тренировочный спортивный зал	1

8.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат-протектор настенный (2 x 1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Мешок электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на организацию	1

22.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Перекладина навесная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера-преподавателя	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2

36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41.	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10

(Приложение N 10 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 № 1076)

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 31

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

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

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Едини ца измер ения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли чест во	срок эксплу тации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)	коли чест во	срок эксплуат ации (лет)	коли чест во	срок эксплу тации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
5.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

(Приложение N 11 к ФССП по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 № 1076)

17. Кадровые условия реализации Программы.

17.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "бокс", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). *(пп.13.2 главы VI ФССП по виду спорта «Бокс»)*

17.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203)³, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). *(пп.12.1 главы VI ФССП по виду спорта «Бокс»)*

17.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. *(п.24 Приказа № 999)* Присвоение квалификационных категорий дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, с

³ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 752229)

возможностью использования современных дистанционных образовательных технологий, участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

18. Информационно-методические условия реализации Программы:

- 18.1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 18.2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 18.3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержден Приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 № 1076.
- 18.4. Приказ Минспорта России от 16.07.2026 № 612 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
- 18.5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- 18.6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями).
- 18.7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 18.8. Всероссийский реестр видов спорта.
- 18.9. Единая всероссийская спортивная классификация.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в учебно-тренировочном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство спорта Красноярского края (<http://www.kraysport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Официальный сайт РАА «РУСАДА» (<http://list.rusada.ru/>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Красноярская региональная общественная организация «Федерация бокса Красноярского края» (<https://krasboxing.ru/>)
9. Официальный сайт федерации бокса России (<https://rusboxing.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 164080145689967333156820043111337528412520734839

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 08.05.2026 по 08.05.2027