УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № 14
от «23» 09 20 26 г.
председатель Ученого совета,
ректор, профессор _____ С.М. Ахметов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Центра спортивной подготовки студенческих сборных команд Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Разработана с учётом:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 4 декабря 2025 года № 1076 (с изменениями и дополнениями);

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 июля 2026 г. № 612.

Срок реализации программы на этапах:
- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	Страница
I.	Общие положения	3
1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	10
4.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
6.	Годовой учебно-тренировочный план	18
7.	Календарный план воспитательной работы	19
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
9.	Планы инструкторской и судейской практики	24
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III.	Система контроля	34
11.	Оценка результатов освоения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	34
12.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	37
12.1	На этапе совершенствования спортивного мастерства	37
12.2	На этапе высшего спортивного мастерства	38
IV.	Рабочая программа	39
13.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
14.	Примерный учебно-тематический план	81
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки	82
15.	Требования к нормативно-правовой базе, программе, учебно-тренировочному процессу и контролю	82
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	85
16.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	85
17.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	86
18.	Информационно-методическое условие реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	88

I. Общие положения

Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд является структурным подразделением Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее - Университет), который реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки для студентов.

Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд создаёт особые условия студентам Университета - совмещать учёбу в Университете с учебно-тренировочным процессом, помогает формировать спортивный резерв страны в соответствии с Межотраслевой программой развития студенческого спорта на период до 2030 года, разработанной в соответствии с поручением Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 30 апреля 2019 года № Пр-759, а также в рамках исполнения пункта 211 плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № 3615-р.

Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд (далее – Центр) с 2023 года по 2025 год реализовывал проект федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме "Организационное и методическое обеспечение центров спортивной подготовки студенческих сборных команд в образовательных организациях высшего образования и профессиональных образовательных организациях".

Центр обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта/спортивных сборных команд Российской Федерации путем создания условий для осуществления спортивной подготовки обучающихся Университета этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства без отрыва от образовательного процесса в рамках образовательных программ высшего образования в Университете.

Настоящая программа является основным документом, определяющим комплекс основных направлений и мероприятий, обеспечивающих учебно-

тренировочный процесс по виду спорта «бокс» в Центре.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» в структурном подразделении Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд (далее – Центр). Программа является нормативным документом Центра, определяющим объём, порядок, содержание изучения программного материала по виду спорта «бокс», требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 июля 2026 г. № 612, а также с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта России 04.12.2025 года №1076.

Нормативной и правовой основой создания и деятельности Центра являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 г. № 634;

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

– перечень поручений Президента Российской Федерации от 30.10.2020 г. № Пр-1760 (далее – Пр-1760);

– перечень поручений Президента Российской Федерации от 30.04.2019 г. № Пр –759 (далее – Пр-759);

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р;

- межотраслевая программа развития студенческого спорта на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2025 г. № 881-р:

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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»;

- другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в сфере спорта и образования.

Программа определяет поэтапную спортивную подготовку, основные

направления, условия на каждом этапе спортивной подготовки, совокупность минимальных требований, внесённых во Всероссийский реестр видов спорта, и предназначена для организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет), проходящих спортивную подготовку в Центре.

2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 по виду спорта «бокс».

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- физическое совершенствование;

- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;

- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки в Центре;

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

- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс - это контактный вид спорта, единоборство, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию

физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира.

Боксерские поединки проходят на ринге – специальной площадке-помосте. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Для бокса характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые и скоростные характеристики, улучшается реакция, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

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

сравнивают с шахматной партией.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие человека, формируют навыки здорового образа жизни, создают необходимые условия для личностного развития, нравственного самовоспитания, укрепляют морально-волевые качества, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки.

Современная система подготовки боксеров способствует решению прикладных задач в целом, в том числе обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие.

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Перечень спортивных дисциплин по боксу представлен в Приложении №1, таблица №1.

В зависимости от возраста, участники соревнований по боксу делятся на группы, представленные Приложении № 1, таблица № 2.

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Центра, Университета и других нормативно правовых актов Российской Федерации в области спорта и образования. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Центра, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для этапов спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля,

основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Целью реализации Программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Достижение поставленной цели предусматривает создание эффективной системы, которая обеспечит решение основных задач:

- развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам бокса, передача обучающимся специальных знаний;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и боксом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

- гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Планируемые результаты освоения программы:

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

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

- подготовка сборных команд и спортивного резерва для участия в международных студенческих соревнованиях;

- профессиональное самоопределение;

- развитие и популяризация студенческого спорта.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы является подготовка спортивного резерва, достижение высокого спортивного результата обучающегося, зачисление его в составы сборных команд субъектов РФ и сборных команд России.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Структура многолетней подготовки в боксе включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «бокс» не органичен.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие минимальный спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

- этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта «бокс» не ограничивается.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет, имеющие звание мастера спорта России, мастера спорта России международного класса и имеющие спортивный разряд «мастер спорта России».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Приложение № 2, таблица №1.

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём Программы определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 г. № 1076.

Объем учебно-тренировочного процесса в Центр рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 января, и рассчитан на 52 недели.

Программа включает учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, самостоятельную подготовку по индивидуальным

планам, спортивные соревнования и другие компоненты.

- вводная часть - в водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на учебно-тренировочном занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

-подготовительная часть - часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами учебно-тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии и с соблюдением методики их проведения;

- основная часть – это выполнение упражнений только после разминки. Необходимо строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений, учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применятся игровой метод и другие для повышения плотности занятия.

- заключительная часть - применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок, замеряется пульс обучающихся, анализируется самочувствие.

По окончании учебно-тренировочного занятия проверяется порядок,

спортивный инвентарь убирается в отведенное место. Также, проводится визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок для удостоверения в том, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки представлена в Приложение № 2, таблица № 2.

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

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января текущего года.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий, в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий

по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом ректора Университета на календарный год, согласованный с тренерским советом Центра.

Учебно-тренировочные занятия в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства начинаются с 08.00 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства заканчиваются не позднее 21.00 часа или позже, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

При реализации Программы учебно-тренировочные занятия устанавливается в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочные занятия не должны превышать на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тренировочные паузы (проветривания помещения, посещение санузла, пауза отдыха и т.д.).

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в том числе в отношении начала и окончания учебно-тренировочных занятий и их продолжительности, перемен, объема учебно-тренировочного процесса.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий 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 техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня. Учебно-тренировочный процесс ориентирован на результативное выступление обучающихся на разного уровня соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от этапа подготовки обучающихся и в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Виды:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Приложение № 3.

Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучающихся и календаря спортивных мероприятий. Выступления обучающихся на очередных соревнованиях своевременны, когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда их здоровью.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основная цель соревнований - это проверка эффективности спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта.

В системе спортивной подготовки по решаемым задачам выделяют подготовительные, контрольные, отборочные и основные соревнования:

Подготовительные соревнования или тренировочные соревнования. Основной целью которых является адаптация обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, повышение уровня подготовленности. Одной из разновидностей подготовительных соревнований являются подводящие старты, в задачи которых входят подведение обучающихся к главным стартам сезона и контроль за ходом предсоревновательной подготовки. Особую роль играют подготовительные соревнования - это эффективное средство интегральной подготовки обучающегося.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

Центр направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Приложение №4, таблица №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

К условиям реализации программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки комплектования учебно-тренировочных групп.

В Центре организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) представлен в Приложение №4 таблица №2.

Соотношение структуры учебно-тренировочного процесса, выражена в часах на минимально и максимально допустимое общее количество учебно-тренировочных часов в год и рассчитана в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет примерно 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

В часовой объем годового учебно-тренировочного плана входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, интегральная подготовка.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на

этапах спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены в Приложение №5.

7. Календарный план воспитательной работы

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.

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЭ).

Воспитательная работа одна из основных задач Центра, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебно-тренировочного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в Центре состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,

самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

– личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

– высокая организация учебно-тренировочного процесса;

– атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

– дружный коллектив;

– система морального стимулирования;

– наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

– просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) их обсуждение;

– регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

– проведение тематических праздников;

– встречи со знаменитыми спортсменами;

– экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

– трудовые сборы и субботники;

– оформление стендов и газет.

Основные задачи:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- укрепление здоровья обучающихся, развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы составляется на год с учетом учебно-тренировочного плана.

Календарный план воспитательной работы в течение года представлен в Приложение №6.

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

Теоретическая часть

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать

меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 культивируемому виду спорта.

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

- проведение ежегодных лекций, уроков для обучающихся;

- обучение ответственных лиц за антидопинговое обучение обучающихся;

- 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;

- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;

- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны обучающегося или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом;

- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, 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.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку,

занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Центре, осуществляющих спортивную подготовку.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним представлен в Приложение №7.

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в Центр ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только боксеров высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила по боксу, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой

систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

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

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учат последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет. Для присвоения третей судейской категории (3К) необходимо выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного экзамена без выполнения требований к прохождению практики судейства.

Первая судейская категория (1К) присваивается гражданам Российской Федерации, имеющим спортивное звание МСМК или МС по виду спорта «бокс» после участия в семинаре по подготовке судей 1К и сдачи квалификационного зачета без выполнения требований к прохождению практики судейства.

План инструкторской и судейской практики на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;

- составление конспектов занятий;

- составление положения о соревнованиях;

- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 8.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 9, таблица №1.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся два раза в год в условиях медицинских организациях.

Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на

состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Центр обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «бокс» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня,

местам для тренировок, одежде и обуви;

- соблюдать антидопинговые законы и предписания;

- осуществлять самоконтроль за частотой сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований. Основной целью этапного контроля является определение изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и

жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, жизненная ёмкость лёгких, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Центр осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Центром стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных

мероприятий;

- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;

- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в Приложение № 9, таблица №2.

План применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности боксеров необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных

этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

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

- введение специальных профилактических нагрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день,

при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;

- надевать спортивный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

- применять упражнения на расслабление и массаж;

- освоить упражнения на растягивание;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

План применения восстановительных средств представлен Приложение №10.

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль

над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по боксу;
- нормы здорового образа жизни;
- правила соревнований по боксу;
- теоретические основы судейства соревнований по боксу;
- современные рекорды в виде спорта «бокс»;
- разбор технических элементов по боксу;
- контроль и самоконтроль в спорте;
- психологическая подготовка в спорте;
- антидопинговые мероприятия.

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

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного учебно-тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после учебно-тренировочных занятий для внесения

соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объем и эффективность соревновательной деятельности;

- объем учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

Виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);

- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);

- контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

Оценка контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контроль за подготовленностью обучающегося является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости

обучающихся осуществляется в форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, которые включаются в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Центр. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода, обучающихся на следующий этап спортивной подготовки представлены в Приложениях № 11-12.

12. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать 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;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-преподавательского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в боксе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения бокса, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «бокс», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - процесс приобретения обучающимися теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований, в области проведения учебно-тренировочных занятий по боксу для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной

деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно–физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований, организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Интегральная подготовка - характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Физическая подготовка. Силовая подготовка.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков. Физические (двигательные) качества – это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Физическую подготовку подразделяют на общую и

специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Силовая физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально-подготовительных упражнений в боксе

почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера - в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям. Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический. Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5 кг);
- упражнения на различных тренажерных устройствах;
- статические упражнения на удержание заданной позы;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов - эспандеров, резины.

Развитие быстроты. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время. Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция в боксе – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обусловливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т.е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому беспрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора – от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д. Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высоком скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных

атак, потом трех и т. д. Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными. Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою боксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя. На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: интенсивность действий; частота их повторений; продолжительность действий; характер интервалов между ними; стиль и манера ведения боя противником; сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность.

Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов э это быстрота, точность и сила и т. п.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы. У боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее

сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость. Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков. Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство. Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п.

Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебно-тренировочном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических

упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты. Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний. При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут

быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы, и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться. Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Общая физическая подготовка.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

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

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические

упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

- бег на 30, 100, 3000 метров. Выполняется в спортивной обуви без шипов; В каждом забеге участвуют не менее 2 обучающихся, результаты регистрируются с точность до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходном положении, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов;

- толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места;

- жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Силовая подготовка. Контрольные упражнения (единицы измерения): Легкие веса 48-54 кг; средние веса 57-71 кг; тяжелые веса 75-92+; количество ударов по мешку за 8 с 28-30-26; количество ударов по мешку за 3 мин 284-292-244; количество ударов по мешку за 8 секунд и 3 минуты проводится в зале бокса,

удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты.

Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

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

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

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В

тренировке боксера бег занимает значительное место. Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

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

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

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

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

Упражнения на формирование правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а

постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Применяются упражнения:

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

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

- из под руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- из под держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носок и прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой. Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

-наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;

-разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;

-лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

-стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх, назад;

-повороты туловища со штангой в руках;

-стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16- 24 кг. в руках.

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

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

Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

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

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

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

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов)

вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

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

Примерные упражнения на выносливость: крепким хватом берёмся руками за диск для штанги. Он не должен быть тяжёлым: 5–10 кг - идеально; сгибание рук в локтях так, чтобы снаряд был перед грудью, а локти направлены вниз; на выдохе прыжок и одновременно резким движением выпрямляем руки со снарядом перед собой; на вдохе приземлится и подтянуть диск в исходное положение. Поясница слегка прогибнута, спина прямая. Следить за тем, чтобы снаряд не выпал из рук.

Общеразвивающие упражнения: без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами); с предметами (набивные мячи, гантели, амортизаторы, скакалки).

Упражнения для развития гибкости: кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия; перевороты вперёд, боком; стойки на лопатках, руках; мосты, шпагаты; упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Упражнения в парах: одиночные, двойные удары; удары в сериях - однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми): от одиночных ударов, ударов серией, контратака одним ударом, контратака серией ударов, клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

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

Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по

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

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

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

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

Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет

основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

- снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы. Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с

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

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

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

- совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса;

- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе;

- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;

- упражнения для боксеров со специальными снарядами;

- бой с тенью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерные упражнения: бой с тенью у зеркала 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.).

Работа на мешках: отработка защитных действий, по сигналу ускорение с прямыми ударами 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.); отработка ударов по корпусу на ближней дистанции 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.); отработка ударов передней рукой на средней и дальней дистанции 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.); вольный бой 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.).

Тактическая подготовка. На дистанции, то есть на расстояние, на котором боксеры находятся один от другого во время поединка. Стойки в положение, в котором боксеры ведут поединок, стоя на ногах. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Передвижение в стойке: удары прямые одиночные, боковые одиночные, снизу одиночные; серийные удары с дальней дистанции; серийные удары на ближней дистанции; контактные защиты: подставки кисти, локтя, предплечья, плеча (на месте и в движении - с переносом веса тела); бесконтактные защиты: уклоны и нырки (на месте и в движении), отскок, сайд степ; защиты от ударов с последующей ответной контратакой; передвижения, удары и защиты на дальней дистанции, повторная ответная контратака, работа на отходе; передвижения, удары и защиты на ближней дистанции, работа с перехватом в ближнем бою; отработка встречных ударов в корпус и в голову с левой и правой руки и последующим развитием контратаки; отработка ответной контратаки после защиты с нанесением ударов в корпус и в голову с левой и правой руки и последующим развитием контратаки; отработка повторной ответной контратаки после вызова противника одиночным ударом или двух, трёх ударной серией; условно-вольные бои двух боксеров, выявление сильнейшего за определенное время. Три раунда по три минуты с минутным перерывом.

Расслабление мышц

Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться. Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является

основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий. Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Совершенствование тактических действий боксеров на этапах.

На этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства большей мере начинает преобладать учебно-тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений: для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации

для проведения приема); для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий); для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов.

Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле

проводит стремительную атаку боковым правой в голову. Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например:

- выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову;

- применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище;

- применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову. Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

- боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой;

- боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений;

- боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается.

Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например:

- боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место;

- боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

- от атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой;

- боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище);

- противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

- боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары;

- боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара);

- боксёр атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку;

- то же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном;

- боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

- боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой;

- боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову;

- боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову;

- боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

- противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

- маневрирование;

- уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

- встречные удары правой рукой стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

- встречные удары левой во время отходов или серии ударов;

- противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

- сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

- применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

- применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции;

- противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр;

- противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными

ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции;

- противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его;

- противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими;

- противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

Большой набор рекомендуемых программой упражнений по технике и тактике бокса, в специальной физической подготовке, в общей физической подготовке позволяет реализовать необходимую их вариативность. Но при этом нужно помнить, что вариативность должна соизмеряться и с необходимостью закрепления изучаемого материала, что требует, как известно, большей его повторяемости.

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говориться о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства характерны определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Организация психологической подготовки. Специфика бокса прежде всего способствует формированию психической устойчивости, целеустремленности,

самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них.

Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

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

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

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

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные

состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта»;

- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика».

Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи:

- «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

-становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности:

- разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

- подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств, таких как нравственных, волевых, интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в тренировочном процессе, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в

своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях боксеру приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировках, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с

субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих Достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными эмоциями

Специальная психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном соревновании в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованием.

Признаки тревожности делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

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

Другое дело - когнитивная тревожность, то есть которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

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

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

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

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

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

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

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

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

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение. Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе

повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 3-х частей.

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

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

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

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

Участие в соревнованиях.

Формирование умений применить изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных

технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнёром, партнёрами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер-преподаватель дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть занятия, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения обучающимися судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером-преподавателем.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Медицинские мероприятия (обследования) проводятся во время учебно-тренировочного года и вовремя допуска к соревнованиям медицинскими работниками и в программный материал не учитывается.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все

виды массажа и сауна. Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

14. Примерный учебно-тематический план

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях

теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематические планы по виду спорта «бокс» составлены по этапам спортивной подготовки, включают темы по теоретической подготовке и представлены Приложение №13.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Требования к нормативно-правовой базе, программе, учебно-тренировочному процессу и контролю

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным 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.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, или прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

- кричать и разговаривать в спортивном зале;

- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Обучающиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;

- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в Центр;

- иметь специализированную спортивную обувь и форму;

- знать и выполнять настоящие требования;

- выполняя спортивную программу;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда;

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;

- на занятиях использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности обучающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний обучающиеся обязаны предупредить тренера - преподавателя о причине невозможности посещения учебно-тренировочного занятия.

После травмы или заболевания обучающиеся обязаны предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.);

- не оставлять в раздевалке ценные вещи;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия обучающиеся обязаны прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при получении другими спортсменами травмы обучающиеся обязаны немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему;

- при появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале обучающиеся обязаны немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий:

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. 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, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Приложение №14.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Приложение №15.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Центра.

17. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится руководитель;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методической обеспечение образовательного процесса в учреждении):

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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.

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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) <1> профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 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 № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа

повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно части 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения. Дополнительная литература

1. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. – 399.(1) с.: ил.

2. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979.

3. Бриль М.С. Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий / М.С. Бриль //Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. - М.: ВНИИФК, 1989.

4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, №2.

5. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта/ А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков (и др.) // Теория и практика ФК, 1977, №11.

6. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности /Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. 2001, № 4.

7. Никитюк Б.А. Рациональное и иррациональное в человеке с позиции интегральной антропологии /Б.А. Никитюк, В.В. Кузин // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни: Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1995.

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (http://минобрнауки.рф)
4. http://www.consultant.ru (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
8. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
9. Российская Федерация Бокс а (http://www.russiabasket.ru)

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология
2. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf
3. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4. http://www.edu.ru/ -федеральный портал "Российское образование"
5. http://russiabasket.ru/ - Российская федерация бокс а
6. http://window.edu.ru - информационная система "Единое окно доступа кобразовательным ресурсам"
7. http://school-collection.edu.ru - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. http://fcior.edu.ru. - федеральный центр информационно образовательных ресурсов
9. http://pravo.gov.ru - официальный интернет-портал правовой информации
10. https://fbkk.ru - Официальный сайт федерации бокса Краснодарского края

Приложение № 1

Дисциплины вида спорта «бокс» (номер-код 0250008611Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины							Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н	Первая суперлегчайшая
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н	Вторая суперлегчайшая
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н	Третья суперлегчайшая
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н	Суперлегчайшая
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л	Первая наилегчайшая
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	С	Первая наилегчайшая
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л	Наилегчашая
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А	Наилегчашая
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Н	Наилегчашая
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л	Наилегчашая
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Б	Наилегчашая
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Ф	Первая легчайшая
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л	Легчайшая
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л	Легчайшая
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	С	Легчайшая
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л	Полулёгкая
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А	Полулёгкая
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я	Полулёгкая
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л	Лёгкая
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л	Лёгкая
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю	Лёгкая
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я	Лёгкая
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л	Первая полусредняя
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф	Первая полусредняя
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л	Первая полусредняя
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я	Первая полусредняя
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю	Вторая полусредняя
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Н	Вторая полусредняя
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л	Первая средняя
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	Д	Первая средняя
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю	Первая средняя
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я	Первая средняя
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л	Первая средняя
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Н	Первая средняя
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А	Средняя
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю	Средняя
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л	Средняя
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я	Средняя
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю	Полутяжёлая
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л	Полутяжёлая
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю	Полутяжёлая
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л	Полутяжёлая
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф	Полутяжёлая
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н	Тяжёлая
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б	Тяжёлая
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б	Тяжёлая
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А	Тяжёлая
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю	Тяжёлая
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю	Тяжёлая
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л	Тяжёлая
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л	Тяжёлая
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А	Тяжёлая
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А	Супертяжёлая
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л	

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры).
Б – женщины, девушки (девочки, юниорки).
Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины.
Д – девушки (девочки, юниорки).
Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки).
Ж – женщины.
К – мужчины, женщины, девушки (девочки, юниорки).
Л – мужчины, женщины.
М – мужчины.
Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).
С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины.
Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).
Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины.
Ю – юноши (мальчики, юниоры).
Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Возрастные группы в виде спорта бокс

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	23 - 40 лет

Приложение № 2
таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-24	24-32
Общее количество часов в год	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнования			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, 1 раз в полгода, с учетом углублённого медицинского обследования	

Приложение № 4
таблица №1

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	2	2

Приложение № 4
таблица №2

Примерный годовой учебно-тренировочный план (минимальное и максимальное количество часов в год)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость, человек	
		2	1
1	Общая физическая подготовка	139-151	98-144
2	Специальная физическая подготовка	197-236	186-316
3	Участие в спортивных соревнованиях	35-54	33-72
4	Техническая подготовка	346-376	329-502
5	Тактическая подготовка	180-230	200-300
6	Теоретическая подготовка	34-43	45-70
7	Психологическая подготовка	40-50	40-50
8	Инструкторская практика	10-23	10-32
9	Судейская практика	13-20	12-25
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14-20	15-35
11	Восстановительные мероприятия	16-24	35-58
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16-21	37-50
13	Всего количество часов в месяц	1040-1248	1248-1664

Приложение № 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	30-35	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	22-30	26-30
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	8-10

Приложение № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1. Овладение основной терминологией вида спорта. 2. Участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных; мероприятий Центра под руководством тренера-преподавателя. 3. Освоение и применений правил вида спорта. 4. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5. Углубленное изучение правил и методики судейства. 6. Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7. Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 8. Постоянное совершенствование судейской практики. 9. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. 10. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. 11. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12. Контроль выполнения правил вида спорта 13. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. 14. Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1. Овладение основной терминологией вида спорта. 2. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия. 3. Изучение общих положений правил вида спорта. 4. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. 5. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. 6. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. 7. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 8. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. 9. Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. 10. Изучение видов и причин спортивного травматизма. 11. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. 12. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 13. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. 14. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 15. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. 16. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 17. Формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом. 3. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом. 4. Проведение спортивных соревнований. 5. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни. 5. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни.	В течение года

		6. Проведение бесед по профилактике вредных привычек. 7. 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).	
2.2.	Безопасность	Беседы на тему: «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, «Поведение в спортивном зале», «Противопожарная безопасность», «Угроза при террористических актах».	В течение года
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	1. Контроль первичного обследования при поступлении в Центр. 2. Контроль своевременности прохождения УМО. 3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований. 4. Контроль за прохождение дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся. 5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений, в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. 6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.	При поступлении 1-2 раза в год По необходимости В рамках учебно-тренировочных занятий
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы. Диалогическая форма работы, особенно эффективная на начальных этапах подготовки. Тренер определяет тему и задачу, учитывает уже имеющиеся у спортсменов знания и их практический опыт. Лекции. Систематическое изложение материала, часто в период тренировочных сборов или в спортивно-оздоровительных лагерях. Семинары. Проводятся после изучения ключевых тем для углублённого обсуждения, разбора сложных вопросов, развития познавательных интересов. Самостоятельное изучение литературы. Спортсменам старших групп дают задания по углублённому освоению специальной литературы. 1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики. 2. Изучение традиций, истории России. 3. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. 4. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн). 5. Готовность к служению Отечеству, его защите. 6. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка Практическая подготовка к участию в спортивных мероприятиях	Участие в: - соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках. Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающегося и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора спортсменов; правомерное поведение болельщиков; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист».	В течение года

Приложение № 7

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним на этапах спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Рекомендации по проведению мероприятий	Сроки проведения
1.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома обучающегося (что не освобождает от ответственности).	Январь
2.	Запрещенные субстанции	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции.	Февраль
		Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.	Март
3.	Допинг и спортивная медицина	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки обучающегося, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.	Апрель
4.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.	Май
5.	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора обучающегося для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности обучающегося, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права обучающегося в случае выявления положительной допинг-пробы.	Июнь
6.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения.	Июль
		Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.	Август
		Принцип безусловной личной ответственности обучающегося. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы.	Сентябрь
7.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Мероприятия по научно-методическому обеспечению. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка обучающегося.	Октябрь

Приложение № 8

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование терминологии. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.
Этап высшего спортивного мастерства	Применение терминологии. Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.

Приложение № 9
таблица №1

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. Постоянное совершенствование судейской практики. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Контроль выполнения правил. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных

	соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Организация судейства спортивных соревнований. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Приложение № 9
таблица №2

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

Приложение № 10

План мероприятий восстановительных средств

Этап подготовки		Класс средств	Средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей боксеров.
		Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна). Водные процедуры.

		Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом. Специальные дыхательные упражнения. Разнообразие досуга.

Приложение №11

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

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши		Девушки	
Возраст (лет)	16-17	18 и старше	16-17	18 и старше
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 100 м, не более (с)	13,2	13,2	15,8	15,8
Бег 2000 м, не более (мин, с)	-	-	9.45	9.40
Бег 3000 м, не более (мин, с)	12.20	12.20	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее (раз)	43	43	17	17
Подтягивание из виса на низкой перекладине, не менее (раз)	15	15	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее (раз)	-	-	20	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см. от уровня скамьи)	+13	+13	+16	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее (см)	235	233	188	188
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), (раз)	51	51	45	45
Нормативы специальной физической подготовки				
Челночный бег 10х10 м с высокого старта	25,0		25,5	
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10		7	
Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10		7	
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с), не менее (раз)	26		24	
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин), не менее (раз)	303		297	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

- Уровень спортивной квалификации - Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» является минимальным для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Приложение №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши		Девушки	
Возраст (лет)	16-17	18 и старше	16-17	18 и старше
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 100 м, не более (с)	13,2	13,2	15,8	15,8
Бег 2000 м, не более (мин, с)	-	-	9.45	9.40
Бег 3000 м, не более (мин, с)	12.20	12.00	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее (раз)	43	43	17	17
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее (раз)	15	15	-	-
Подтягивание из виса нанизкой перекладине, не менее (раз)	-	-	20	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см. от уровня скамьи)	+13	+13	+16	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее (см)	235	233	188	188
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), (раз)	51	51	45	45
Нормативы специальной физической подготовки				
Челночный бег 10х10 м с высокого старта	24,0		25,0	
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10		7	
Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10		7	
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с), не менее (раз)	32		30	
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин), не менее (раз)	321		315	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

- Уровень спортивной квалификации - Спортивный разряд «мастер спорта» является минимальным для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

Приложение № 13

Примерный учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерств	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.

а	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 учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	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.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Приложение №14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
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 х 6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат-протектор настенный (2 х 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 до 6 кг)	комплект	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 тренажерный 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 № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
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

Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём для индивидуального пользования

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	0,5	2	0,5
6.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
9.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	2	1	2	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
11.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	1	0,5	1	0,5