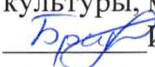


Администрация Иркутского муниципального округа
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского муниципального округа
«Спортивная школа»

Принята:

на заседании
педагогического совета
Протокол №3 от 20.05.2026 г.

Согласовано:

Начальник отдела по
развитию физической
культуры, массового спорта
 И.Н. Бриков

Утверждаю:

И.о. директора МКУ ДО
«Спортивная школа»
 Д.С. Казнов



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»
для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа
(спортивной специализации)**

Разработчики программы:

Заместитель директора по УВР Казнов Даниил Сергеевич
Инструктор-методист Третьякова Ирина Владимировна
Тренеры – преподаватели по боксу Ермаков Кирилл Андреевич,
Миронов Владимир Сергеевич, Лопсонов Арсалан Саянович

Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Объем программы	4
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III.	Годовой учебно-тренировочный план	8
IV.	План воспитательной работы	9
V.	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
VI.	Планы инструкторской и судейской практики	14
VII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.	16
7.1	Медико-биологические мероприятия	16
7.2	Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование	17
7.3	Восстановительные средства и мероприятия	18
VIII.	Система контроля	19
IX.	Рабочая программа	22
9.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий	24
9.1.1.	Теоретическая подготовка	24
9.1.2.	Психологическая подготовка	27
9.2.	Виды тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки	29
9.3.	Виды тренировочной деятельности учебно-тренировочный этап	51
X.	Учебно-тематическое планирование	63
XI.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	63
XII.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	65
12.1.	Материально-технические условия реализации Программы	65
12.2.	Кадровые условия реализации Программы	67
12.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	68
Приложения 1,2.		73

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1076 (далее – ФССП).

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, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Иркутска, Иркутской области, г. Москвы и Российской Федерации и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «бокса». В содержание Программы включены общие требования к организации тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу

подготовки спортивного резерва на начальном этапе и тренировочном этапе становления борцов. Многолетняя спортивная подготовка в спортивной борьбе строится в соответствии с установленными ФССП этапами спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее – УТЭ).

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 (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

2.1. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Занимающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний, а так же рекомендации врача относительно ограничений при занятиях физическими упражнениями. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером-преподавателем, согласно режиму учебно-тренировочной работы и санитарно-эпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 - 12 мин в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (учебно- тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по общей физической подготовке, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований, классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия

избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (изучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием различных средств и методов. Такие занятия применяются в практике, главным образом, на этапах начальной подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом и индивидуально-групповым методом. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, из них 6 недель индивидуальной подготовки в каникулярный период.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 20% от годового тренировочного объема.

Таблица 3

Примерный объем проведения учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

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

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской Федерации, а также за пределами Российской Федерации на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, утвержденным Москомспортом и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта РФ.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

III. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в МКУ ДО «Спортивная школа» (далее - «Спортивная школа»), реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности

учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебный план приведен в **приложении № 1** к Программе.

IV. План воспитательной работы

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств, в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий, в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;

- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;

- создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;

- создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно, на основе планов мероприятий.

Таблица 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(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта. Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- 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).	
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам пожарной безопасности; - по правилам по технике безопасности; - по правилам дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года Ноябрь Декабрь Май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-	В течение года

		спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории	В течение года

5.	Организация работы с родителями обучающихся		
5.1	Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.	- Проведение родительских собраний в тренировочных группах; - создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет; - проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий; -организация присутствия родителей на соревнованиях.	В течение года

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

Целью проведения антидопинговой работы в учреждении является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии.

На начальном этапе подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с обучающимися на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с обучающимися широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого

каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТЭ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	январь	мед. работник
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	март	тренеры - преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	в течение года	тренеры - преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	ноябрь	тренеры - преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	в течение года	тренеры - преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	руководитель

VI. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены учебно-тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по боксу, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

Спортсмены в группах учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в боксе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по боксу и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с обучающимися младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по боксу, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Этап спорт.под.
Изучение правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований.	УТЭ-1год
Изучение и владение принятой в спортивной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.	УТЭ-1год
Умение наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки в технике выполнения и знать способы их исправления.	УТЭ-2года
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве секундометриста и бокового судьи).	УТЭ-2года
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах (самостоятельный подбор основных упражнений для разминки, правильность демонстрации техники приемов и т.д.).	УТЭ-свыше 2 лет

Анализ дневника тренировок, знание специфики оформления журналов тренировочных занятий,	УТЭ-свыше 2 лет
Умение регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок.	УТЭ-свыше 2 лет
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	УТЭ- весь период
Организация мест тренировочных занятий.	УТЭ- весь период
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	УТЭ-весь период

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

7.1. Медико-биологические мероприятия.

В боксе медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью борцов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности обучающихся позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

7.2. Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование.

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии

здоровья и заключение врача-педиатра о том, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На учебно-тренировочных этапах спортсмены состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, спортсмены этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждым соревнованием спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверка мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения;
- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;
- взятие проб пульса;
- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить пред патологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять учебно-тренировочным процессом.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (Приложение № 1 к Порядку 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. №1144 н).

7.3. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических,

психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

Таблица 8

Примерные комплексы основных средств восстановления

После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
После учебно-тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях (массаж, УВЧ; терапия, теплый душ; сауна, массаж; сауна, бассейн.

Таблица 9

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев

2.	Диспансерное наблюдение			+	+
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+
7.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+

VIII. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) ;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Контрольно-переводные нормативы проходят в форме итоговой и промежуточной аттестации обучающихся. Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки до 1 года проводятся в августе-ноябрь.

Для перевода на этап начальной подготовки свыше 1 года, тренировочный этап - в апреле-мае.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10

3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с		
			7	6
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 секунд)	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IX. Рабочая программа

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания

спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной общеразвивающей программы и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 сентября по 31 августа (52 недели).

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного процесса.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса. Тренировочный процесс, в группах начальной подготовки имеет преимущественно обучающую направленность.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - вся тренировочная деятельность на данном этапе направлена на формирование знаний и навыков у боксеров в умении применять и использовать нужные технические элементы. Поэтому на учебно-тренировочном этапе подготовки тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

Организация тренировочного процесса по боксу и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям боксом.

Начиная с 3 года спортивной подготовки процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировки с учетом учебы спортсменов и основного календаря соревнований. Значительно возрастают

физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора тренировочного материала для начальной спортивной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации спортсменов к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», уметь переносить болевые ощущения и т.п.

Программный материал первых двух лет спортивной подготовки предусматривает возможность работы со спортсменами, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказано занятие боксом.

Содержание программного материала для освоения техники бокса, представлена на рисунке 1

Классификация техники бокса

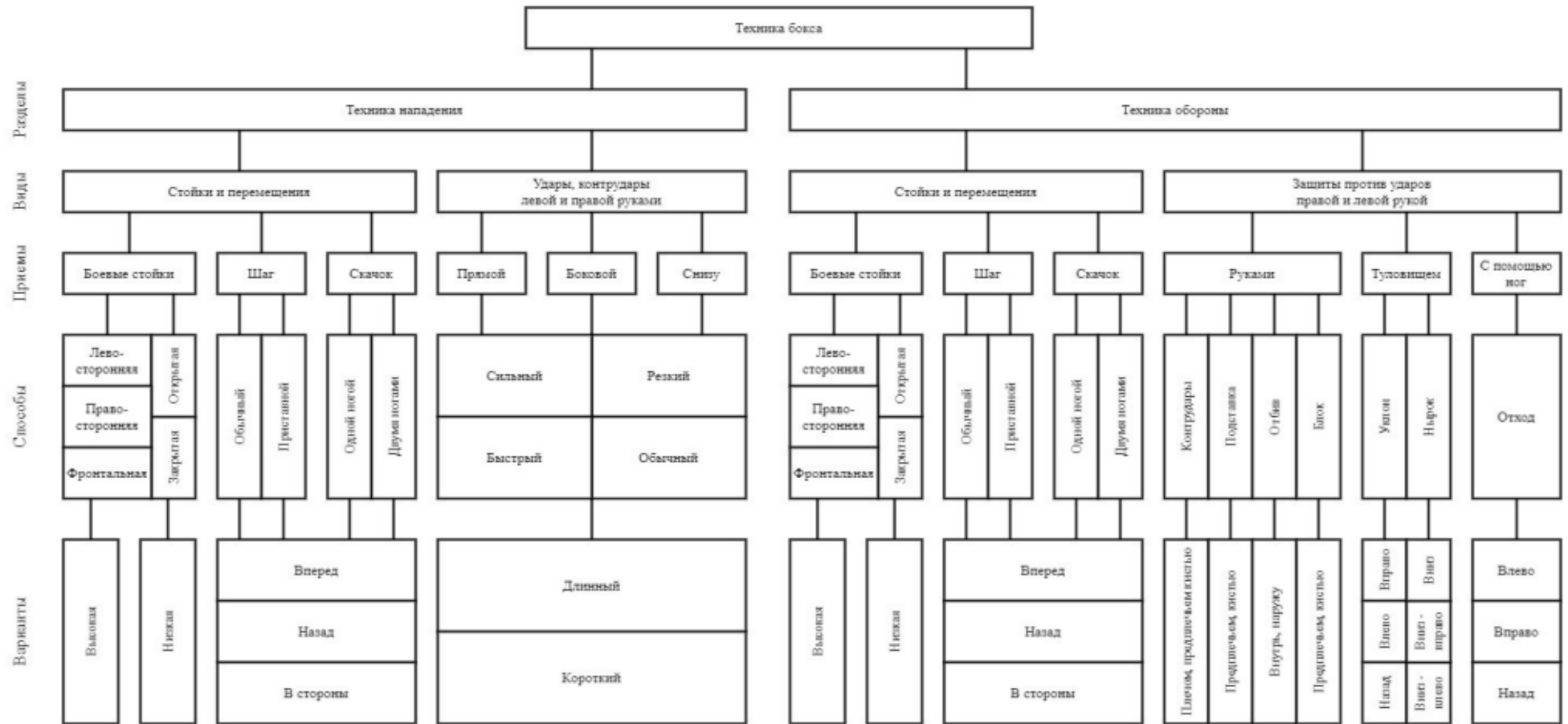


Рисунок 1 - Классификация техники бокса (Градополов К.В., 1979)

Боевая стойка

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

Передвижения

Общие основы техники передвижений

Легкость и быстрота передвижений (без суеты) является основой технологического мастерства боксера. Юные боксеры должны овладеть устойчивым равновесием, постоянной готовностью передвигаться, атаковать с помощью ног, контратаковать и защищаться. В таблице № 4 представлены способы и варианты перемещения шагом.

Способы и варианты перемещения боксера шагом

В каждом учебном занятии необходимо совершенствовать следующие передвижения:

- находясь в положении «типовой» стойки передвигаться одиночными и двойными шагами в слитной последовательности в противоположных направлениях: вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности; шаги влево-вперед-вправо-назад;
- передвижение по кругу приставным скользящим шагом правым (левым) боком вперед;
- передвижение по кругу боком с попеременными поворотами тела на 180 градусов через каждые два-три приставных шага;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях (на передней части стопы);
- передвижение по кругу боковым скрестным шагом;
- передвижение в боевой стойке с поворотами на носках (левой или правой ноги);
- произвольное сочетание различных элементов передвижений во всех направлениях в быстром и замедленном темпе, мелкими и большими шагами на «на взрыве».

Дистанция

Боевая дистанция

Обучения боксера начинается с изучения дальней дистанции. Молодые боксеры должны научиться очень точно определять защитное и ударное

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

Средняя дистанция

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

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

- партнер нарушает среднюю дистанцию, а второй боксер восстанавливает ее;
- один боксер держит перед собой перчатку и двигает ее то в сторону партнера, то отводит ее назад, а партнер при помощи передвижений стремится сохранить среднюю дистанцию;
- или оба боксера наносят короткие прямые или удары снизу с некоторым выпрямлением руки в локте по перчаткам партнера на средней дистанции, увеличивая или сокращая дистанцию и т.д.

Группа прямых ударов

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

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

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

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

Атака прямыми ударами левой рукой в сторону головы, правой в туловище, левой в сторону головы. Защита: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, предплечья или отбив влево. Контратака: удар левой рукой в сторону

головы или в сторону туловища (после второго удара партнера).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Группа ударов снизу

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

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

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

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

Контратака: ударом правой снизу в сторону туловища боковым снизу в сторону головы или повторным боковым ударом левой.

Атака трехударной серией: левой, правой, левой снизу в сторону туловища.

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

Трехударные серии рекомендуется совершенствовать в сочетании ударов снизу в различной технико-тактической последовательности при передвижении вперед, назад, влево, вправо (один боксер атакует, другой защищается и контратакует), а также по перчаткам партнера, лапам, боксерским снарядам в бою с тенью.

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

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

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

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

Атака двойными ударами снизу:

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

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

Атака: тремя ударами снизу в сторону туловища в сочетании с разноименными шагами вперед (начиная атаку левой или правой рукой); двумя ударами снизу в сторону туловища и третьим ударом в сторону головы.

Защита: применение ранее изученных защит. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в сторону головы или туловища и другие сочетания.

Группа боковых ударов

Боковые удары обычно наносятся боксерами с большей силой, чем прямые.

Следовательно, для того, чтобы освоить защиты, необходимо повседневно изучать разнообразные действия от этих ударов. Контратака: боковым ударом правой или ударом снизу правой рукой в сторону головы.

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

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

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

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

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

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

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

Атака двойными ударами:

- боковым ударом левой в сторону головы (с шагом левой вперед и влево) и прямым ударом правой в сторону головы;

- боковым ударом левой рукой в туловище и боковым или прямым ударом правой в сторону головы;

- боковым ударом левой в сторону головы и прямым ударом правой в туловище. Защита: применение всех ранее пройденных видов защит. Контратака: любым ответным ударом правой рукой после второго удара партнера.

Атака трехударной серией. Прямым и боковым левой в сторону головы (с шагом левой ногой вперед) и прямым ударом в сторону головы или в сторону туловища. Защита: подставкой правой ладони, правого предплечья, уклоном или шагом вправо. Контратака: по выбору ударами правой в сторону головы или в сторону туловища.

Атака трехударной серией: прямыми, левой, правой в сторону головы (с шагом левой ногой вперед) и боковым ударом левой в сторону головы (с шагом правой ногой вперед). Защита: избирательное применение любой из ранее пройденных защит 9 после каждого удара). В том числе и комбинированные защиты. Контратака: по выбору после первого, второго или третьего удара.

Атака двойными ударами: боковым левой в сторону головы и ударом правой снизу в туловище с шагом левой ногой вперед. Защита: подставкой правой ладони, а от второго удара левой рукой согнутой в локтевом суставе. Контратака: боковым или ударом правой снизу в сторону головы (после второго удара партнера).

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

Атака трехударной серией: удлиненными ударами правой-левой рукой снизу в туловище в сочетании с боковым ударом правой в сторону головы. Защита: подставкой под удары согнутых рук правой руки, нырком от бокового удара правой или подставкой левого плеча. Контратака: боковым или ударом правой снизу в туловище или голову после третьего удара партнера.

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

Атака четырехударной серией: прямым ударом левой в сторону головы, ударом правой снизу в туловище, ударом левой руки снизу в туловище, прямым или боковым ударом правой в сторону головы. Защита: применение по

усмотрению партнера всех ранее изученных защит. Контратака: совершенствование различных контрударов после первого, второго, третьего или четвертого ударов партнера.

Ближний бой

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

При атаке партнера прямым ударом левой в сторону головы надо применить защиту уклоном вправо, нанести контрудар снизу в сторону головы или в сторону туловища и боковой удар левой в сторону головы. Или при той же атаке партнера можно применить защиту уклоном вправо или влево, нанести контрудары правой-левой снизу в туловище. Та же атака-защита уклоном вправо. При вхождении в ближний бой провести трехударную серию: прямым ударом левой в сторону головы, правой снизу в туловище и боковым ударом левой в сторону головы.

Выход из ближнего боя

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

Изучение и совершенствование ближнего боя боксера-левши с левшой.

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

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

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

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

Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки

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

ударов снизу рекомендуется наносить серии по перчаткам партнера.

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

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

Вхождение в ближний бой разными способами и нанесение серии ударов: удар снизу левой и правой в туловище и боковой удар в сторону головы; боковой удар в сторону головы и два удара снизу в туловище; два коротких прямых удара в сторону головы (левой-правой рукой) и удар снизу левой в туловище и другие. Защита нырками, уклонами, подставками.

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

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

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

Удары

Кисть руки, сжатая в кулак, несет основную нагрузку в боксе. Являясь механическим рычагом, управление кистью руки производится в процессе тренировки, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высших достижений.

Анатомическое строение кисти руки включает множество мелких костей, связанных между собой связками и мелкими мышцами.

В процессе тренировки и соревновательной работы кисть руки, сжатая в кулак, часто подвергается травмам. Ушибы и растяжения кисти руки являются постоянной «профессиональной болезнью» боксера. Причиной возникновения травм кисти является недостаточное укрепление мышечно-связочного аппарата специальными упражнениями, неправильное бинтование кулака, неправильное положение его в момент фиксации удара (ошибки техники нанесения ударов). Разбитый кулак обыкновенно выводит боксера из строя, что ведет к проигрышу боя. Ударное место кулака составляет плоскость, образованная сжатыми в кулак пальцами (большие фаланги).

Правильное положение кулака при ударе следующее: четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательными пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не

сгибаясь в запястье во избежание подвертывания и растяжения связок. Каждый удар наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость).

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

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

Бинтование кулака

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

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

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

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

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

Способ бинтования кисти:

1. Конец бинта, на котором сделано отверстие, надевается на большой палец: направление бинтования идет к тыльной стороне руки на запястье;
2. Обернув запястье два раза, бинт намазывается на пястно-фаланговый сустав большого пальца и оттягивает его в сторону;
3. Обернувшись один раз вокруг запястья, оттягивает его к тыльной стороне ладони. Таким образом, сустав большого пальца оказывается закрепленным. Далее направление бинтования идет к запястью;
4. Вокруг запястья бинт оборачивается один раз, после этого снова переходит на сустав большого пальца, вокруг которого делает один оборот. Затем направление бинта идет к тыльной стороне ладони;
5. Вокруг четырех пястно-фаланговых суставов ладони бинт обертывается два раза, а остаток бинта идет на запястье, вокруг которого бинт закрепляется

пришитыми к нему завязками.

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

Прямой удар левой в сторону головы

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

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

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

Удар наносят с дальней дистанции непосредственно из боевой стойки.

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

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

Кулак, когда он касается цели, должен быть обращен ногтями вполборота вниз, предплечье занимает положение среднее между пронацией и супинацией.

Такого положения предплечья требуют только в начальном обучении, так как в дальнейшем бою на ринге оно может измениться в зависимости от боевой ситуации и мастерства боксера владеть тем или иным приемом. Можно наносить прямой удар левым кулаком, обращенным пальцами вниз или пальцами вправо, что в равной степени естественно и удобно.

Левой рукой следует касаться цели в тот момент, когда вес тела перенесен на левую ногу, останавливающую дальнейшее движение (падение) тела вперед.

Такое положение тела в конце удара с опорой на переднюю часть стопы

обеспечивает удару наибольшую дальность и помогает сохранять равновесие на случай промаха. При быстрых одиночных атакующих ударах с дальней дистанции возможны случаи, когда кулак будет касаться цели раньше, чем вышагивающая вперед нога получит опору.

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

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

Прямой удар левой в сторону туловища

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

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

Кулак левой руки, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища резко выносят вперед к цели. Голова для защиты наклонена вперед, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, дополняя защиту раскрытой ладонью; она готова вместе с тем нанести удар.

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

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

Прямой удар правой в сторону головы

Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных, так как для него используется больший поворот туловища, соединяемый с толчком правой ногой.

Правая рука, расположенная в левой боевой стойке сзади, находится в удобном исходном положении для удара. Но, с другой стороны, кулак правой руки, отдаленный от цели, проходит довольно длинный путь, и противнику легко защищаться даже от быстрого удара. Атаковать этим ударом без подготовки

нецелесообразно.

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

Удар с шагом вперед начинают соразмерным дистанции толчком правой ногой, посылающим тело вперед, одновременно вращая туловище справа налево.

Левой ногой делают «скользящий» шаг к противнику и ставят ее на такое расстояние, с которого можно нанести этот удар уже без шага.

Правую руку из исходного положения (с кистью под подбородком и опущенным локтем у правого бока) резко выносят кулаком вперед по прямой линии к цели (без предварительного замаха) одновременно с движением туловища.

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

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

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

Задерживаться в конечном положении удара опасно, так как туловище остается открытым и противник может нанести ответный удар правой рукой.

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

Прямой удар правой в сторону туловища

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

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

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

Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед

происходят одновременно.

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

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

После удара правой в сторону туловища (так же как и удара в сторону головы) можно развить атаку ударом левой рукой с толчком левой ногой. Страховаться от встречного удара нужно особенно тщательно, так как поворот туловища налево открывает части тела, уязвимые для нанесения противником удара правой рукой.

Поэтому нужно прикрывать левую сторону головы ладонью, а туловище опущенным локтем левой руки.

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

Боковые удары

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

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

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

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

В основном короткими боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближайшей дистанции. Удары наносят, слитно чередуя их под самыми различными углами; строят эти удары, используя неполное перемещение веса

тела с ноги на ногу, соединение с небольшими поворотами туловища.

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

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

Боковой удар левой в сторону головы

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

Боковой удар левой в сторону головы повышает эффективность короткого удара.

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

Длинный боковой удар левой в современном боксе-один из наиболее популярных. Его наносит из боевой стойки почти разогнутой рукой.

Первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую левую ногу; одновременно левой рукой, слегка опуская ее, делают дугообразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому боевому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируют на цели обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют на стороне головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

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

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

Для выполнения бокового удара с шагом вперед левой ногой делают небольшой шаг влево, после чего вышагивают вперед правой ногой, на которую

передают вес тела. Туловище резко поворачивают, а бьющей левой рукой, одновременно с общим движением тела, делают полукруговое движение, нанося длинный или короткий удар сбоку.

После этого, быстро переставляя ноги, боксер снова занимает положение боевой стойки.

Боковой удар левой в сторону туловища

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

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

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

Боковой удар правой в сторону головы

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

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

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

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

Правую ногу после толчка подтягивают к левой или оставляют сзади.

Левая нога в момент удара опирается передней частью стопы о пол, чем сдерживает поступательное движение тела вперед.

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

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

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

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

Боковой удар правой в туловище

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

Нанося длинный удар с дальней или средней дистанции, легко повредить бьющую руку о локоть левой руки противника. Длинный боковой удар правой в туловище как атакующий можно наносить только в бою с противником левшой, ведущим бой в правосторонней стойке. Но короткий боковой удар правой в туловище применяют не только против левши, но и как контрудар в тех случаях, когда противник правша окажется стоящим прямо или правым боком к боксеру после неудачной попытки атаковать правой рукой в сторону головы.

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

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

цели головками пястных костей; в момент удара его поворачивают пальцами вниз к себе.

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

Удары снизу

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

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

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

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

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

Удар снизу левой в сторону головы

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

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

Для короткого удара снизу из боковой стойки без шага или с небольшим шагом вперед вес тела переносится вперед на левую ногу. В момент удара туловище резко поворачивается на право и одновременно разгибают. Бьющую

руку, согнутую локте под острым углом, коротко и быстро направляют снизу вверх (предплечье направлено прямолинейно к цели). Кулак, обращенный пальцами к боксеру, касается цели головками пястных костей. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем правую сторону туловища.

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

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

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

Удар снизу левой в туловище

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

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

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

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

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

Удар снизу правой в сторону головы

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

Такое положение противник обычно принимает при собственном ударе правой в сторону головы или в сторону туловища боксера. В этом случае

ответный удар снизу правой в сторону головы, соединяемый боксером с защитой уходом назад или с другим видом защиты, будет наиболее действен.

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

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

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

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

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

Для удара на месте вес тела можно переносить и на правую ногу, поворачивая туловище налево. Толчок левой ногой помогает повернуть тело налево.

Поворачиваясь вокруг опорной ноги в момент, когда вес тела переносят на эту ногу и она выпрямляется, все тело резко подают вверх, усиливая удар.

Удар снизу правой в сторону туловища

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

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

Защиты

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

К наиболее уязвимым на теле относятся: нижняя челюсть, боковая поверхность шеи (область сонной артерии), грудь слева (область сердца), верхняя часть живота (область солнечного сплетения) и правое подреберье (область печени).

Каждый боксер во все моменты боя должен уметь особенно тщательно защищать уязвимые части тела.

Защита подставкой

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

В первом случае под кулак противника подставляют ладонь, предплечья или плечо в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник.

Подставленной под удар рукой боксер надежно защищает уязвимые места на своем теле.

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

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

Прямой удар противника останавливают при подставке открытой ладони правой руки у подбородка. При этом боксер получает возможность контратаковать противника встречным ударом в сторону головы с поворотом туловища направо.

Встречный удар надо наносить очень быстро, чтобы он дошел до намеченного места на теле противника раньше его атакующего удара.

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

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

Удары снизу в сторону головы останавливают ладонью правой руки.

Защищающую руку подставляют под удар в конце его движения.

Ценность подставки в том, что, применяя ее, боксер сохраняет нужную дистанцию для контрударов свободной рукой. Одновременно с защитой боксер должен занять исходное положение для контрудара и без промедления нанести его. Выбор контрудара зависит от того, какое из наиболее уязвимых мест на теле противника окажется открытым. Туловище от ударов защищают согнутой в локтевом суставе рукой. Рукой, не участвующей в защите, можно наносить контрудары. Из положения защиты головы от боковых ударов легко перейти к защите от ударов снизу. Свободную руку при этом можно использовать для контрудара снизу и сбоку в зависимости от того, какое место на теле противника раскрыто.

В сфере действия ударов боксер должен защищаться очень тщательно.

В ближнем бою целесообразно защищать подбородок ладонью, приподнимая плечи и оставляя при этом другую руку свободной, чтобы легко и быстро наносить ею удары противнику.

Защита подставкой служит основным видом страховки в собственных атаках. Для предупреждения (остановки) удара противника в момент начала движения руки для удара боксер накладывает на бьющую руку противника свою ладонь или предплечье.

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

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

При остановке удара противника в самом его начале боксер получает возможность нанести ему удар свободной рукой. Тактически этот вариант защиты применяется для сковывания действий противника, полагающегося на свое преимущество в силе коротких ударов на ближней дистанции.

Защита отбивом

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

Существуют два основных способа защиты отбивом: отбив внутрь и отбив наружу. При отбиве внутрь движение защищающей правой руки идет справа налево (слева направо для левой руки) к внутренней стороне боевой стойки противника; при отбиве наружу движение делается в обратную сторону. Отбив руки кверху строится на основе этих двух способов.

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

При отбивах внутрь вес тела можно переносить как на левую, так и на правую ногу, в зависимости от расстояния до противника, которое должно быть

достаточным для того, чтобы придать действенность контрударам. Поворот тела, сопутствующий отбиву внутрь, исключает возможность наносить встречные удары, но приводит боксера в удобное исходное положение для ответных ударов.

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

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

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

Защита уклоном

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

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

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

Одновременно с уклоном можно контактировать противника встречным ударом левой рукой, а из положения уклона ответным ударом правой или левой.

Во всех случаях, когда уклоняющихся от удара боксер намерен нанести ответный удар, он переносит вес тела на ногу, одноименную стороне ответного удара.

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

Защита нырком

Нырок основная защита от боковых ударов в сторону головы. Цель этой

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

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

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

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

Контрудары, сочетаемые с защитой нырком, подразделяются на два вида: встречные в момент нырка, и ответные при выпрямлении туловища после нырка.

Эти контрудары можно наносить и в сторону головы и в туловище.

Примерные комплексы физических упражнений на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе подготовки представлены в таблице.

Примерные комплексы физических упражнений на начальном этапе подготовки

№	Упражнение
1.	Освоение боевой стойки, передвижение приставным шагом, изучение боевой дистанции, игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, сдача контрольных нормативов по ОФП.
2.	Освоение боевой стойки и передвижений; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упражнения с партнером в перчатках.
3.	Освоение передвижений приставными шагами вперед, назад, влево, вправо; атака прямым ударом левой в голову в связи с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони шагом назад; упражнения с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах.
4.	Освоение передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу, атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с теннисными мячами, бой с тенью.

5.	Освоение передвижений приставным шагом и перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову в различных вариантах; защит подставкой правой ладони, шагом назад, уклоном; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с партнером в перчатках, бой с тенью.
Повторение пройденного материала	
1.	Игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, аутогенная тренировка. Атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову.
2.	Освоение передвижений приставным и челночными шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, упр. на снарядах, гимнастика боксера.
3.	Освоение передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, условный бой.
4.	Освоение передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью, условный бой одиночными ударами.
5.	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево-вправо; защит подставкой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упр. на снарядах.
6.	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левым в голову и туловище, повторными левой в голову; защит подставкой правой ладони, отбивом правой ладонью; игра в баскетбол, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, аутогенная тренировка, сдача контрольных нормативов по ОФП
7.	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.
8.	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямыми правой в голову, двойными прямыми ударами, условный бой.
9.	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по

	кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча; шагом вправо, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойными ударами в голову и туловище, вольный бой, условный бой, бой с тенью, сдача контрольных нормативов по ОФП
10.	Освоение передвижений приставным и челночными шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой.
11.	Освоение атаки сериями прямых ударов в голову-туловище, в туловище-голову; защита подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнение с партнером в перчатках, условный бой.
12.	Освоение маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назадшаг влево-шаг вправо, шаг влево-шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправошаг вправо шаг вправо шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, вперед-вперед; атак двухударных, выполненных при маневре вперед-влевовперед, вперед-вправо-вперед, впередвперед; контратак одно и двухкратных, выполняемых при маневре назад или назад в сторону, условный бой, бой с тенью.
13.	Освоение передвижений челночным и приставным шагами; маневров, финтов; защит подставкой левого плеча, подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо; встречных контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в туловище, подвижные игры, бег на короткие дистанции, аутогенная тренировка.
14.	Освоение передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад, отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча; встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, упр. со скакалкой, бой с тенью, игра в футбол.
15.	Освоение передвижений приставным и челночным шагами в связке с финтами; контратак встречным прямым ударом левой в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой, бой с тенью.
16.	Освоение передвижений приставными шагами влево, вправо, по кругу; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагами в стороны, подставкой правой ладони-левого плеча; контратак встречным прямым ударом левой в голову, встречным ударом правой в туловище, ответным

	прямым ударом левой в голову, сдача контрольных нормативов по ОФП.
17.	Освоение передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки и для контратаки; финтов руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони левого плеча, отбивом правой ладонью подставкой левого плеча, шагами в сторону, назад; ответных контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище, упр. с теннисными мячами.
18.	Освоение передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми ударом левой-правой в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью.
19.	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.
Повторение пройденного в неделях материала в условиях контрольных прикидок и соревнований	
20.	Исправление и совершенствование боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализирование допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого обучающегося.
21.	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагом назад, с подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак встречным в голову и туловище, прямым ударом правой в голову в связке с защитой шагом назад; борьба в стойке; упр. с теннисным мячом; бег на короткие дистанции; прыжки в длину.
22.	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтом руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, шагами назад; ответных контратак прямым ударом правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; условный бой.
23.	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову и туловище, в туловище голову; защит подставкой правого локтя левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак прямым ударом правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках.
Повторение пройденного материала за весь год	

Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
Время, отведенное для активного отдыха (подвижные игры, зарядка, тренировочные мероприятия)

Примерные комплексы физических упражнений на учебно-тренировочном этапе

№	Упражнение
1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью
2.	Совершенствование переноса веса тела с ноги на ногу; атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову; бой с тенью.
3.	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову; упр. с теннисным мячом.
4.	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойным прямыми ударами в голову и туловище; условный бой, бой с тенью.
5.	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами: атак двойными прямыми левой-левой в голову, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак двойными прямыми левой-правой в голову в связке с защитой шагом назад, встречным прямым левой в голову; условный бой, бой с тенью.
6.	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым левым в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; упр. на снарядах.
7.	Совершенствование передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище; условный бой.
8.	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад;

	контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью.
9.	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; бой с тенью, упр. на снарядах.
10.	Совершенствование атак двойными прямыми и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище; вольный бой, условный бой, бой с тенью.
Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
11.	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами, атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони, левого плеча, левого локтя, правой ладони; контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище, условный бой.
12.	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами; условный бой, упр. На снарядах.
13.	Совершенствование маневров вперед-вперед-влево, вперед-вперед-вправо, назадназад-вперед, вперед-вперед-назад, вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, назад-назад-вправо, назад-назад-влево; маневров в связке с одно- и двухударной атакой; условный бой, бой с тенью.
14.	Сдача контрольных нормативов по ОФП; обучение атак ударом снизу левой в голову, защита подставкой правой ладони; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и в туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью.
15.	Совершенствование атак ударом снизу левой в туловище, защит подставка правого локтя; атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым левой в головуснизу правой в туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, бой с тенью, упр. на снарядах.
16.	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево с разворотом вправо, шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправошаг вправо-шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-влевоперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно- и двухударных, выполненных

	при маневре назад или назад-в сторону, условный бой, бой с тенью.
17.	Игра в баскетбол; бег на короткие дистанции; совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, бой с тенью.
18.	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым правой в голову и защит подставкой левой ладони, защит подставкой левого плеча и контратак ударом снизу правой в голову; атак двумя прямыми в голову и защит подставкой левой ладони, защит шагом назад и контратак ударом снизу правой в голову; бой с тенью.
19.	Условный бой, совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямыми правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище, вольный бой.
20.	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище.
21.	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову-в туловище, в туловище в голову; защит подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча, контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.
22.	Совершенствование атак ударами снизу, двойными прямыми в голову и туловище; защит шагом назад, подставкой левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча и с шагом назад; бой с тенью.
Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
23.	После соревновательного боя занятия посвящаются исправлению и совершенствованию боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализирование допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого обучающегося.
24.	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование маневров для атаки правой, для атаки левой; финтов левой рукой; защит шагом назад, шагом влево (сайдстеп) с поворотом вправо, с шагом вправо с поворотом влево; контратак ответных в голову и туловище; контратак встречных левой в

	голову и туловище, бой с тенью.
25.	Вольный бой, условный бой, бой с тенью; совершенствование атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит шагами назад, влево, вправо, уклонами вправо и влево; контратак попеременно ударом снизу то левой, то правой в голову в связке с защитой шагом назад.
26.	Совершенствование атак повторными прямыми ударами левой-левой в голову, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; защит отбивом в стороны, подставкой левого плеча, шагами в стороны; контратаки встречным прямым ударом левой в голову и правой в туловище; бой с тенью.
27.	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову; челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову; двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище; бой с тенью.
28.	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову, челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову, двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище, контратак снизу левой в голову и туловище, снизу правой в голову; бой с тенью.
29.	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки подставкой левого плеча, защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову; условный бой.
30.	Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от контратаки подставкой правой ладони левого плеча; защит шагом назад и контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову; условный бой одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище.
31.	Совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки прямым ударом правой в голову; защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову
Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
32.	Совершенствование одно- и двухударных атак в связке с маневром шаг вперед-шаг в сторону; защит шагами назад в сторону, уклонами влево и вправо; контратак правой в голову в связке с защитой то подставкой левого плеча, то шагом назад; вольный бой; бой с тенью; условный бой.
33.	Совершенствование атак одиночными, прямыми и боковыми ударами, сериями прямых ударов при быстром продвижении вперед; защит подставкой левого плеча и шагом назад; контратак ударами снизу в голову и туловище; встречных контратак прямыми левой и правой в голову и туловище; условный бой; бой с тенью
Повторение пройденного материала за весь год.	

Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.
Время отведенное для активного отдыха (подвижные игры, зарядка, тренировочные мероприятия)

Х. Учебно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу.

Примерный учебно-тематический план приведен в **приложении 2** к Программе.

ХІ. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг»,

«весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+кг», «командные соревнования», а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой», 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.

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.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

ХII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Таблица 14

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
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 (0,5х6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	на тренажерный 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	1

			спортивный зал	
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

*Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование			Единица измерения		Количество	
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	
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Шлем боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Юбка боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1

ХIII. Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной

подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с учетом подпункта 13.1 ФССП по виду спорта «бокс».

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

XIV. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.—М.: Советский спорт, 2012.—72 с.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/Под общ.ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.—287 с.

3. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова.—М.: Физическая культура, 2009.—272 с.

4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2012.—40 с.

5. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно – техническим средствам.—М.: Советский спорт, 2012.—12 с.

6. Бокс. Правила соревнований.—М.: Федерация бокса России, 2012— 81 с.

Методические указания

7. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации/ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

8. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации : методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. НОТ Непрерывное образование тренеров: Курс лекций <https://test-trainer.ru/cabinet> (дата обращения: 03.10.2022.).

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		2-3	
		Наполняемость групп			
		10	10	8	8
1	Общая физическая подготовка	60-62	48-51	37-40	30-35
2	Специальная физическая подготовка	17-20	22-27	21-26	22-27
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	6-8	7-9
4	Техническая подготовка	10-15	14-19	17-19	16-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	3-8	6-9	8-12	6-12
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль.	1-3	1-3	2-4	2-4
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936
Из них на самостоятельную работу		31,5-42	42-56	70-98	112-126

Учебно-тематический план

Этап спортив ной подгото вки	Тема:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Теоретическая подготовка			
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Общая физическая подготовка	≈11160/15420		
Общеразвивающие упражнения	≈4040/5105	сентябрь-август	Прыжки, бег и метания. Упражнение с теннисным мячом. Упражнение с набивным мячом. Упражнение в движении, в перестроении. Прикладные упражнения.
Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности	≈4040/5105	октябрь-август	Упражнения для развития специальных физических качеств: силовые, упражнения на расслабление мышц, упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнение на развитие быстроты, ловкости, выносливости.
Подвижные игры, эстафеты	≈1540/2605	сентябрь-август	Подвижные игры различной направленности. Спортивные эстафеты (комбинированные), включая весёлые старты.
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая	≈1540/2605	сентябрь-август	Игры в баскетбол, футбол, гандбол, спортивные дисциплины из лёгкой атлетики.

	атлетика и т.д.)							
	Специальная физическая подготовка (СФП)	≈3240/3360						
	Упражнение на развитие силы	≈540/560	сентябрь-август	Упражнения с отягощающей массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, прыжковые упражнения				
	Упражнения на развитие быстроты	≈540/560	сентябрь-август	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.				
	Упражнения на развитие гибкости	≈540/560	сентябрь-август	ОРУ без предметов, с предметами с широкой амплитудой движений.				
	Упражнения на развитие ловкости	≈540/560	сентябрь-август	Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры.				
	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	≈540/560	сентябрь-август	Бег с препятствиями, эстафеты, метание.				
	Упражнения на развитие общей выносливости	≈540/560	сентябрь-август	Бег с равномерной и переменной скорости на средние и длинные дистанции, спортивные игры на время. Походы.				
	Техническая подготовка	≈1140/1500						
	Стойка и перемещение в атаке	≈285/375	сентябрь-август	Прием	Способы	Варианты		
				Боевая стойка	Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная (открытая, закрытая).	Верхняя, нижняя		
				Шаг	Обычный, приставной	Вперед, назад, в сторону		
				Скачок	Одной ногой, двумя ногами			
	Удары, контрудары левой и правой рукой	≈285/375	сентябрь-август	Прием	Способы	Варианты		
				Прямой, боковой, снизу	Сильный, резкий, быстрый, обычный	Длинный, короткий		
				Стойка и перемещение в защите	≈285/375	сентябрь-август	Прием	Способы
Боевая							Левосторонняя, правосторонняя,	Верхняя,

				стойка	фронтальная (открытая, закрытая).	нижняя
				Шаг	Обычный, приставной	Вперед, назад, в сторону
				Скачок	Одной ногой, двумя ногами	
	Защита против ударов левой и правой рукой	≈285/375	сентябрь-август	Прием	Способы	Варианты
				Руками	Контрудары	Плечи, предплечья
					Подставка	Предплечья, кисти
					Отбой	Внутрь, наружу
					Блок	Предплечья, кисти
				Туловищем	Ушел	Вправо, влево, назад,
					Нырок	Вниз, вниз право, вниз лево
				С помощью ног	Отход	Влево, вправо, назад
	Тактическая, психологическая подготовка	≈2640/3480				
	Основы тактики спортивной борьбы	≈440/580	сентябрь-июнь	Понятие о спортивной тактике.		
	Тактика ведения поединка	≈440/580	сентябрь-июнь	Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка. Проведение поединка по формулам.		
	Тактика проведения приемов	≈440/580	сентябрь-июнь	Методические приемы обучения технике, защит и приемов.		
	Тактика участия в соревнованиях	≈440/580	сентябрь-июнь	Обучение планированию соревновательного дня.		
	Психологическая подготовка	≈440/580	сентябрь-август	Специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.		
		≈440/580	сентябрь-	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и		

			август	соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	≈540/1020		
	Определение и оценка состояния здоровья	≈180/340	Сентябрь-май	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.
	Методы наблюдений в процессе занятий	≈180/340	Сентябрь-апрель	Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца
	Восстановительные мероприятия	≈180/340	Сентябрь-май	Способы восстановления организма.
	Самостоятельная работа	≈2520/3360	в течение года	ОРУ, кроссовая подготовка, упражнение на перекладине, упражнение на тренажерах.
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	Тема:			
	Теоретическая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 66/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской

	олимпийского движения			идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 66/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 66/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 66/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 66/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Общая физическая подготовка	≈16920/22440		
	Совершенствование быстроты	≈3384/4488	сентябрь-май	Выполнение двигательных действий. Бег с изменением направления, скорости, повторный бег с максимальной скоростью.

	Совершенствование гибкости	3384/4488	сентябрь-май	Индивидуальные упражнения на растягивание разных по объему и числу повторений в зависимости от подвижности суставов.							
	Совершенствование ловкости	3384/4488	сентябрь-май	Проведение упражнений одновременно воздействующих на вестибулярный, двигательный и зрительный анализаторы. Проводится в подготовительной или в начале основной части занятия.							
	Совершенствование выносливости	3384/4488	сентябрь-май	Упражнения для выработки способностей на сохранение работоспособности (длительное время).							
	Совершенствование силы	3384/4488	сентябрь-май	Борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски, упражнения динамического характера. Упражнения с предметами, отжимание, приседание, рывки, прыжки чередуют с упражнениями на быстроту.							
	Специальная физическая подготовка	≈7080/14460									
	Специальные игровые комплексы	≈1770/3615	Весь период	Специальные игровые комплексы на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости.							
	Специальные упражнения с манекеном	≈1770/3615	Весь период	Упражнения на совершенствование ведения поединка, отработка бросков, захватов.							
	Специальные упражнения с партнером	≈1770/3615	Весь период	Отработка элементов маневрирования, скоростно-силовых приемов.							
	Специальные акробатические упражнения	≈1770/3615	Весь период	Упражнения для укрепления мышц шеи, спины, ног, верхнего плечевого пояса.							
	Техническая подготовка	≈4500/9960									
	Стойка и перемещение в атаке	≈1125/2490	сентябрь-август	<table><tr><th>Прием</th><th>Способы</th><th>Варианты</th></tr><tr><td>Боевая стойка</td><td>Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная (открытая, закрытая).</td><td>Верхняя, нижняя</td></tr></table>	Прием	Способы	Варианты	Боевая стойка	Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная (открытая, закрытая).	Верхняя, нижняя	
Прием	Способы	Варианты									
Боевая стойка	Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная (открытая, закрытая).	Верхняя, нижняя									

				Шаг	Обычный, приставной	Вперед, назад, в сторону
				Скачок	Одной ногой, двумя ногами	
	Удары, контрудары левой и правой рукой	≈1125/2490	сентябрь-июнь	Прием Прямой, боковой, снизу	Способы Сильный, резкий, быстрый, обычный	Варианты Длинный, короткий
	Стойка и перемещение в защите	≈1125/2490	сентябрь-июнь	Прием Боевая стойка	Способы Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная (открытая, закрытая).	Варианты Верхняя, нижняя
	Защита против ударов левой и правой рукой	≈1125/2490	сентябрь-август	Шаг	Обычный, приставной	Вперед, назад, в сторону
				Скачок	Одной ногой, двумя ногами	
				Прием Руками	Способы Контрудары	Варианты Плечи, предплечья
					Подставка	Предплечья, кисти
					Отбой	Внутрь, наружу
					Блок	Предплечья, кисти
				Туловищем	Ушел	Вправо, влево, назад,
					Нырок	Вниз, вниз право, вниз лево
				С помощью ног	Отход	Влево, вправо, назад
	Тактическая, психологическая подготовка	≈5520/10800				
	Продолжение изучения и совершенствование способов утомления противников	≈1380/2700	сентябрь-июнь	Учебные поединки с разбором способов утомления противника.		
	Тактика участия в соревнованиях	≈1380/2700	сентябрь-июнь	Изучение лучших поединков, для изучения и совершенствования тактики участия в соревнованиях. Разбор поединков по участию в соревнованиях.		

	Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.	≈1380/2700	сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), упражнения на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни.
	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	≈1380/2700	ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на борьбу, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.
	Инструкторская и судейская практика	≈1080/2460	в течение года	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований) Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.
	Участие в спортивных соревнованиях	≈1440/5640		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в соответствии с утвержденными календарными планами соревнований.
	Медицинские, медикобиологические. восстановительные и другие мероприятия	≈2220/3720		Применение медико-биологических средств восстановления, психологических средств восстановления, медико-биологических средства восстановления. Изучение физических факторов и их влияние на функциональные возможности организма.
	Самостоятельная работа	≈5580/9360		