

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШ Петроградского района

«10» октября 2023 года, протокол №2

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБУ ДО СШ
Петроградского района
№ 218 от 10 октября 2023 года
Директор ГБУ ДО СШ
Петроградского района



О.В. Находкина

Программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта бокс

Программа разработана Государственным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой Петроградского района Санкт-Петербурга

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе физкультурно-спортивной направленности (ФСН)

по виду спорта бокс

Программа разработана Государственным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой Петроградского района Санкт-Петербурга.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных обучающихся – боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала для групп физкультурно-спортивной направленности.

Краткая характеристика вида спорта.

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками.

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

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

В группе физкультурно-спортивной направленности ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Результат реализации программы

1. Результатом реализации Программы является:

- достижение обучающихся такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечил бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по программам спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности педагогического состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Требования к условиям реализации программ физкультурно-спортивной направленности, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, и иным условиям

Требования к кадрам организации:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям:

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.20.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- осуществление медицинского обеспечения, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия подготовки обучающихся в период физкультурно-спортивных занятий в СШ и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс. Реализация Программы рассчитана на один год.

В качестве основ, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации физкультурно-спортивных занятий;
- индивидуализация физкультурно-спортивных занятий;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса физкультурно-спортивных занятий по виду спорта бокс.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность физкультурно-спортивных занятий

Продолжительность физкультурно-спортивных занятий 1 год, минимальный возраст лиц для зачисления 10 лет.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса в группе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бокс»

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППЕ ФСН ПО БОКСУ

Разделы подготовки	(%)
Общая физическая подготовка	32-35
Специальная физическая подготовка	10-14
Техническая подготовка	36-42
Теоретическая подготовка	3-4
Тактическая подготовка	1-4
Психологическая подготовка	1-4

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы в группах физкультурно-спортивной направленности

В основу положена система подготовки с учетом возрастных закономерностей развития двигательных навыков, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки, оптимальное соотношение режимов физкультурно-спортивных занятий, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных нагрузок; развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав обучающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на физкультурно-спортивных занятиях.

Содержание физкультурно-спортивных занятий определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий физкультурно-спортивных занятий, обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание физкультурно-спортивных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.

Основными формами физкультурно-спортивных занятий являются: групповые занятия; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-

массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, тестах, показательных выступлениях.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся в физкультурно-спортивных группах

Для занятий в физкультурно-спортивных группах принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

Посещаемость занятий в физкультурно-спортивных группах в объеме не менее 70% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса: Медицинский допуск к занятиям; допуск врача к занятиям после болезни.

2.5. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

	Группа физкультурно-спортивной направленности
Количество часов в неделю	4,5
Общее количество часов в год	234

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудование и спортивного инвентаря
1.	Весы электронные
2.	Гантели
3.	Гири
4.	Гонг боксерский
5.	Гриф для штанги
6.	Груши боксерские
7.	Зеркало настенное
8.	Канат спортивный
9.	Лапы боксерские
10.	Маты гимнастические
11.	Мешки боксерские
12.	Мяч баскетбольный
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг
14.	Мяч теннисный
15.	Переключатель навесная универсальная
16.	Платформа для груши пневматическая
17.	Подвесная система для боксерской груши
18.	Подвесная система для мешков боксерских
19.	Подушки боксерские
20.	Ринг боксерский
21.	Секундомер
22.	Скакалка гимнастическая
23.	Стенка гимнастическая

24.	Стойка для штанги со скамейкой
25.	Тумба для запрыгивания разновысокая
26.	Урна - плевательница
27.	Часы информационные
28.	Штанги

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп физкультурно-спортивной направленности

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
ФСН	10	10-20

2.8. Структура годичного цикла

Планирование и контроль в группах физкультурно-спортивной направленности должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей контингента обучающихся;
- разработку системы воздействий от отдельных физкультурно-спортивных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивного учебно-тренировочного занятия;
- систему методов контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивного учебно-тренировочного занятия, отраженные в следующих требованиях:

1. планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;
2. планирование должно быть перспективным, рассчитанным на дальнейшие занятия в группах физкультурно-спортивной направленности или переход в группы спортивной подготовки;
3. перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки обучающихся, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов контроля за ходом выполнения этих планов;
4. планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задачам, средствам и методам обучения, возрасту и состоянию здоровья обучающихся, наличие материально-технических и других условий;
6. в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики бокса и опираться на передовой опыт практики;
7. документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров-преподавателей.

Наиболее ответственной операцией планирования является *распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени*. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы. При этом большое внимание следует уделять распределению учебно-тренировочных нагрузок:

- *по специализированности*, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- *по направленности*, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных и смешанных;

- *по величине и координационной сложности*, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности учебно-тренировочного занятия.

На этапе физкультурно-спортивной направленности периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умения создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы обучающейся с самого начала овладел основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению физкультурно-спортивных занятий.

Примерный план – график распределения программного материала в годовом цикле для групп этапа физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1.	ОФП	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	78
2.	СФП	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
3.	Техническая подготовка	6,5	9	5	9	6,5	6	6,5	7,5	6,5	7,5	8	7,5	85,5
4.	Теоретическая подготовка и занятия по технике безопасности	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Всего часов в месяц	19,5	21	18	21	19,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	21	19,5	235,5
8.	Всего занятий в месяц	13	14	12	14	13	12	13	13	13	13	14	13	157

Система подготовки представляет собой организацию регулярных физкультурно-спортивных занятий. На физкультурно-спортивных занятиях обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специализированные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основной целью на физкультурно-спортивных занятиях является утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

В группах ФСН закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На занятиях наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На физкультурно-спортивных занятиях целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целесообразно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо обучающимся овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на занятии в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку обучающихся.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях физкультурно-спортивных занятий и тестирования

Общие требования безопасности

1. Требования являются обязательными для тренера-преподавателя. Невыполнения этих требований должно рассматриваться как нарушение трудовой дисциплины. Лица, допустившие невыполнение или нарушение требований по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
2. К учебно-тренировочным занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Не допускать к физкультурно-спортивным занятиям обучающихся после перенесенной болезни без письменного разрешения врача.
3. Тренер-преподаватель должен знать и четко придерживаться возрастных норм зачисления обучающихся в группы.
4. Физкультурно-спортивные занятия должны проводиться строго по расписанию.
5. При проведении физкультурно-спортивных занятий по боксу препятствовать воздействию на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при ударах, нарушение правил проведения спаррингов, при падениях на мокром, скользком полу в спортивном зале.
6. К физкультурно-спортивным занятиям по боксу допускать обучающихся только в спортивной одежде и соответствующей спортивной обуви.
7. Тренер-преподаватель должен четко контролировать соблюдение обучающимися гигиенических требований как личной, так и общественной гигиены. Все требования должны быть направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
8. При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
9. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
10. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШ и оказать первую помощь пострадавшему с последующим направлением его в медицинское учреждение.
11. Курение во всех помещениях категорически запрещено.

3.3. Требования охраны труда

перед началом проведения физкультурно-спортивных занятий

1. Перед началом физкультурно-спортивных занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствии условий требованиям, предъявляемым к спортивному залу.
2. Провести инструктаж с обучающимися о мерах безопасности при выполнении физических упражнений, с соответствующей регистрацией в учебном журнале.
3. Проверить наличие у обучающихся необходимой спортивной одежды и обуви для занятий боксом. Не допускать к занятиям обучающихся с часами, браслетами, амулетами,

кольцами и пр. предметами, чтобы исключить возможность получения или нанесения травмы себе или другим обучающимся при возможных столкновениях или падениях.

во время проведения физкультурно-спортивных занятий

1. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения с обязательным проведением разминки, необходимых подготовительных и подводящих упражнений.
2. Подготовительную часть занятия проводить в зависимости от основной части и задач занятия. Подбирать упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы организма, следить за работой мышц-антагонистов. Особое внимание уделять тщательной разминке. При изучении ударов использовать метод показа и рассказа, давать соответствующие подводящие упражнения. Подбирать задания с учетом морально-волевой подготовленности обучающихся. При выполнении упражнений с партнером формировать пары с учетом развития физических качеств у обучающихся (сильный и сильный, слабый и слабый). Спарринги проводить только при достаточном овладении обучающимися необходимыми техническими и тактическими знаниями. При проведении спаррингов строго следить за дисциплиной, исключать жестокость и не допускать проявления грубости по отношению к партнерам.
3. Следить за правильной дозировкой упражнений, не перегружать детский организм чрезмерной нагрузкой.
4. При появлении у обучающегося признаков утомления или жалоб на недомогание и плохое самочувствие немедленно отстранить его от занятий и направить к медицинскому работнику.
5. Следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, не оставлять их одних без контроля в помещении спортивного зала.
6. Категорически запрещать обучающимся употребление жевательных резинок, питье воды или других прохладительных напитков.
7. Учить обучающихся приемам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
8. Воспитывать чувство личной ответственности за соблюдением правил поведения на занятиях, соревнованиях, поведения на улице, в транспорте, в общественных местах.

в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом администрации СШ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом администрации СШ, отправить пострадавшую в медицинское учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, сообщить о происшедшем администрации СШ, с помощью имеющихся средств пожаротушения приступить к тушению пожара.
4. При захвате в заложники препятствовать возникновению паники среди обучающихся. Принять все возможные меры, чтобы сообщить о случившемся администрации СШ, правоохранительным органам. Прилагать все усилия для сохранения жизни и здоровья каждого обучающегося.

Требования охраны труда по окончании проведения физкультурно-спортивных занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Убедиться, что все обучающиеся покинули помещение раздевалок.

3.4. Физическая подготовка

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух часов.

	группы физкультурно-спортивной направленности
Количество часов в неделю	4,5
Общее количество часов в год	234

Обще-подготовительные упражнения.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в физкультурно-спортивных группах и продолжается на протяжении всех лет занятий боксом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования физкультурно-спортивных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в учебно-тренировочные занятия, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в боксе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре

сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

3.5. Техничко-тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции.

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

удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части занятия. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

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

Примерный план – график занятий (I раздел)

Таблица 1 (1 часть)

№ п/п	материал	№ занятия														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения															
1	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Слитные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу															
5	Изучение боевой стойки	+	+													
6	Упражнения для разучивания прямого удара в голову без перчаток		+	+	+	+	+	+								
7	Упражнения для разучивания прямого удара в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
8	Защита подставкой правой ладони			+	+					+		+	+			
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+		+	+			
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+		
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения							+	+	+	+	+	+	+	+	
12	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах					+	+	+	+					+	+	
13	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток							+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах									+	+	+	+	+	+	
15	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову													+	+	+
16	Упражнения для удара по снарядам						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Подвижные и спорт игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

(2 часть)

№ п/п	материал	№ занятия															
		15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+		
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+						+	
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов											+	+			+	

	применения двойного прямого удара правой, левой в голову																	
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+										
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову							+	+	+	+							
7	Упражнения для разучивания серии тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+				
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии их тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову														+	+	+	+
	Материал повторения																	
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения в ударах по снарядам																	
III	Подвижные и спорт игры	В начале или конце каждого занятия																

Примерный план – график занятий (II раздел)

Таблица 2 (1 часть)

№ п/п	материал	№ занятия																
		15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																	
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+												
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+				+	+	+				
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову							+	+	+	+					+		
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+			+		
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+										
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову							+	+	+	+							
7	Упражнения для разучивания серии тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+				
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии их тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову														+	+	+	+

	Материал повторения																
1	совершенствования боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	совершенствования передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Подвижные и спорт игры	В начале или конце каждого занятия															

(2 часть)

№ п/п	материал	№ занятия															
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
	Новый материал																
1	Подводящие упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище		+	+	+	+	+										
2	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову	+	+														
	Материал повторения																
1	Упражнения для совершенствования двойного удара левой, правой в голову			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнения для совершенствования двойного удара левой, левой в голову			+	+							+		+	+		
3	Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой					+	+				+			+	+		
4	Упражнения для совершенствования техники из серии ударов в голову: левой, правой, левой								+	+			+	+	+		
5	Упражнения в ударах по снаряду								+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Спарринги				+	+	+	+								+	+
V	Подвижные спорт игры	В начале или конце каждого занятия															

Примерный план – график занятий (III раздел)

Таблица 3 (1 часть)

№ п/п	материал	№ занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
	Новый материал																
3	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левого в голову	+	+														
6	Упражнения для разучивания двойного прямого правой в туловище, боковой левой в голову		+	+	+	+	+	+	+								

7	Упражнения на разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Материал повторения																
1	Упражнения для совершенствования прямых ударов в туловище						+	+						+	+		
2	Упражнения для совершенствования двойных ударов: левой в голову, правой в туловище, правой в туловище, левой в голову								+	+				+	+	+	
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище								+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову					+	+	+	+							+	+
5	Упражнения в ударах по снарядам										+	+	+	+	+	+	+
III	Спарринги							+	+	+			+	+		+	+
IV	Подвижные спорт игры																
		В начале или конце каждого занятия															

(2 часть)

№ п/п	материал	№ занятия															
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
		Новый материал															
1	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову	+	+														
3	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии ударов: прямой левой, правой боковой левой в голову		+	+	+	+	+	+	+								
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Упражнения разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+								
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой в голову или туловище	+	+	+	+	+	+										
7	Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову	+	+														
8	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток		+	+	+	+	+	+	+								
9	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Материал повторения																
1	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Подвижные и спортивные игры																
		В начале или конце каждого занятия															

Примерный план – график занятий (IV раздел)

Таблица 4 (часть 1)

№ п/п	материал	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
		Новый материал															

1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+	+	+	+									
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+				+	+	+	+	
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+							
5	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+				+	+	+	+	
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову									+	+	+				
7	Упражнения на разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки										+	+	+			
8.	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием										+	+	+		+	+
Материал повторения																
1	Упражнения для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правой в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2	Упражнения для совершенствования двойных ударов:							+	+			+	+	+		
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище								+	+	+	+	+	+	+	
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову					+	+	+	+					+	+	
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные и учебно-тренировочные упражнения	+		+		+			+	+	+	+	+			+
IV	Спарринги												+			+
V	Подвижные и спорт игры			+	+	+		+					+		+	+

(часть 2)

№ п/п	материал	№ занятия															
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
Новый материал																	
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	
Материал повторения																	
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой левой в голову и защиты от них	+	+	+	+	+		+	+								
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита с уклонами							+	+								
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+			+		+	+	+	+	+	+	
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Спарринги			+						+				+			
IV	Подвижные спортивные игры			+												+	
V	Упражнения ОФП и СФП		+					+	+		+		+		+	+	

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности :

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на учебно-тренировочном занятии и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении обучающегося;

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей учебно-тренировочной деятельности, с личным отношением обучающегося к своей учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности обучающегося (интересы), потребности, мотивы и цели учебно-тренировочного занятия.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у обучающегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет обучающемуся раскрыть полностью свои возможности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и тестирования. Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия.

Волевоe действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1. интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
2. эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
3. исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевоe действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов – волевоe усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств обучающегося. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного занятия, травмы, болезни.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, физкультурно-спортивными занятиями;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления,

переключений с одного упражнения на другое;

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце физкультурно-спортивного занятия, между учебно-тренировочными сериями от 1 до 15 мин;
- физкультурно-спортивные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебно-тренировочного занятия с большими нагрузками иной направленности);

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью рационального питания, массажа, легкого бега, контрастного душа.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в США ведется работа по профилактике допинга для обучающихся. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и персонала обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт педагогического состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте. Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у подростков в возрасте от 14 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы в США направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.
- Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)
- Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.
- Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Рекомендуемая тематика и форма проведения теоретических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице.

№ п/п	Тема	Форма представления материала	Продолжительность	Ответственный
1.	Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга	Беседа	20 мин.	Тренер-преподаватель-преподаватель
2.	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции.	Лекция	20 мин.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
3.	Порядок проведения допинг-контроля	Семинар	20 мин.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4.	Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	Лекция	20 мин.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
5.	Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама.	Беседа	20 мин.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Обучающихся из групп физкультурно-спортивной направленности после освоения программы можно зачислять на соответствующий их возрасту этап подготовки в группы НП и УТ при условии выполнения ими нормативных требований соответствующего этапа подготовки. Результаты подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных обучающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	норматив
1. Норматив общей физической подготовки для возрастной групп 10 лет			
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более 6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 19
2. Норматив общей физической подготовки для возрастной групп 11–12 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более 10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более 8,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13
2.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 3
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150
2.8.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24
3. Норматив общей физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнут в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее 7

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на учебно-тренировочном этапе

№	Упражнения	Единица измерения	норматив
1.Норматив общей физической подготовки для возрастной групп 12 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более 10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более 8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 18
1.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24
2.Норматив общей физической подготовки для возрастной групп 13–15 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более 9,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более 9,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 24
2.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 190
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 39
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 34
3.Норматив общей физической подготовки для возрастной групп 16–17 лет			
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более 14,3
3.2.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более 14,30
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 31
3.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 11
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +8

3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,6
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 40
3.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25,30
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее 29
4. Норматив общей физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	Не более 27,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удар по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	Не менее 26
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удар по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 244
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы: подтягивание на перекладине для всех этапов подготовки, разрешить выполнять с использованием резиновых амортизаторов лицам, рост или (и) вес которых начинается с 6-го коридора центильных таблиц, в связи с отсутствием разделения по весовым категориям в федеральном стандарте по виду спорта бокс.

Центильная таблица для мальчиков. Вес.

Возраст	Центили						
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
9 лет	21,9	23,5	25,6	28,1	31,5	35,1	39,1
10 лет	23,9	25,6	28,2	31,4	35,1	39,7	44,7
11 лет	26,0	28,0	31,0	34,9	39,9	44,9	51,5
12 лет	28,2	30,7	34,4	38,8	45,1	50,6	58,7
13 лет	30,9	33,8	38,0	43,4	50,6	56,8	66,0
14 лет	34,3	38,0	42,8	48,8	56,6	63,4	73,2
15 лет	38,7	43,0	48,3	54,8	62,8	70,0	80,1
16 лет	44,0	48,3	54,0	61,0	69,6	76,5	84,7
17 лет	49,3	54,6	59,8	66,3	74,0	80,1	87,8

Если вес попадает в интервал 25%-75%, можно говорить о том, что он средний. Интервал 10% - 25% - вес ниже среднего, 75%-90% - вес выше среднего, 3%-10% - низкий вес, 90%-97% - высокий вес, до 3% - очень низкий вес, свыше 97% - очень высокий вес.

Центильная таблица для мальчиков. Длина тела

Возраст	Центили						
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
9 лет	121,5	124,7	125,6	133,4	136,3	140,3	143,0
10 лет	126,3	129,4	133,0	137,8	142,0	146,7	149,2
11 лет	131,3	134,5	138,5	143,2	148,3	152,9	156,2
12 лет	136,2	140,0	143,6	149,2	154,5	159,5	163,5
13 лет	141,8	145,7	149,8	154,8	160,6	166,0	170,7
14 лет	148,3	152,3	156,2	161,2	167,7	172,0	176,7
15 лет	154,6	158,6	162,5	166,8	173,5	177,6	181,6
16 лет	158,8	163,2	166,8	173,3	177,8	182,0	186,3
17 лет	162,8	166,6	171,6	177,3	181,6	186,0	188,5

Если рост попадает в интервал 25%-75%, можно говорить о том, что он средний. Интервал 10% - 25% - рост ниже среднего, 75%-90% - рост выше среднего, 3%-10% - низкий рост, 90%-97% - высокий рост, до 3% - очень низкий рост, свыше 97% - очень высокий рост.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,

1. Бокс: Учебник для инструкторов физической культуры/ Под общ.ред. И.П. Дегтярева. – М.:ФиС, 1979 – 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худаков, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. – 212 с.
4. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
5. Озолин Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 190 с.
7. Белобородов, Н.М. Бокс. Техника и тактика / Н.М. Белобородов. – М. : Спорт-Принт, 2005. – 352 с.
8. Лаптев, А.П. Основные направления повышения эффективности подготовки боксеров России 1993-2002 гг. / А.П. Лаптев, Н.Д. Хромов. – М. : РГУФК, 2002. – 31
9. Огуренков В.И. Левша в боксе. М.: ФиС, 1959
10. Градополов К.В. Бокс. М.: ФиС, 1965
11. Батлер Ф. Наследство чемпионов. Ф.Б. и С.Б.Р., М.: 1992.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. <http://www.youtube.com/watch?v=1exdLa350JM>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=PcWDybck4B0>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=UosggUbgYKA>
4. <http://www.youtube.com/watch?v=c5fw2ArwtbA>
5. <http://www.youtube.com/watch?v=NHVuWFxpLtg>
6. <http://www.youtube.com/watch?v=LdnOATwNIJA>
7. <http://www.youtube.com/watch?v=rn-U69kUpyo>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=tTCot6GbbYc>
9. <http://www.youtube.com/watch?v=70nM-01fmbM>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://kfis.spb.ru/>
2. <http://lesgaft.spb.ru/>
3. <http://petrosportschool.ru/>
4. <http://spbboxing.com/>
5. <http://www.minsport.gov.ru/>
6. <http://www.minsport.gov.ru/>
7. <http://kfis.spb.ru/>
8. <http://kfis.spb.ru/>
9. <http://lesgaft.spb.ru/>
10. <http://petrosportschool.ru/>
11. <http://spbboxing.com/>