

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»
(МБУ ДО «СШОР «Спутник»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШОР «Спутник»
от 25.04.2024 № 32-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 13.03.2024 № 268

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Нижний Тагил
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
I. Общие положения	1
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.- 2.3. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III. Система контроля	24
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	35
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	75
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
VII. Информационно-методические условия реализации Программы	81
ПРИЛОЖЕНИЯ:	
№ 1 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	85
№ 2 Примерные планы тренировочных занятий	94
Лист ознакомления	203

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Пояснительная записка

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Спутник» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по боксу на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

2. Программа является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

3. При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке боксеров, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. приказом Минспорта от 22.11.2022 №1055) с изменениями, требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. приказом Минспорта от 22.12.2022 №1357), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1055, с изменениями (далее – ФССП).

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «Бокс» - 0250008611Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
---	--

весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	С
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	Я
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	С

весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

Бокс включен в перечень базовых видов спорта в Свердловской области. Это ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Бокс - один из древнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс, различия заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 века широкое распространение получил женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений, обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, создают необходимые условия для личностного развития детей, нравственного воспитания, развития морально-волевых качеств, формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Весовая категория - основной параметр боксера при организации поединка и для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории.

В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров (таблица 2).

Таблица 2

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Новички	III разряд и выше
Мальчики, девочки 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девушки 13–14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девушки 15–16 лет	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, 19-22 года, женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры 17–18 лет, 19–22 года, мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России 13.03.2024 № 268, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями);

- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями);

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по боксу, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «бокс»;
- преобладание технической, тактической, физической, психологической подготовки в боксе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Цель и задачи программы

1. **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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Нижний Тагил, Свердловской области, Российской Федерации по боксу.

Основные задачи этапа начальной подготовки- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на

гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе – задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся- состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

На этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд страны.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 3

Таблица № 3

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	2

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям боксом.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие установленного возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, достигшие установленного возраста, прошедшие подготовку на учебно-тренировочном этапе не менее двух лет и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, достигшие установленного возраста, прошедшие подготовку на учебно-тренировочном этапе не менее двух лет и этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнивших звание «Мастер спорта РФ», а также выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

- увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы;

- установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

2.2. Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице № 4

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	832	936	1040	1248

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

2.3. Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий (таблица № 5);
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные и физкультурные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Иные формы учебно-тренировочного процесса:

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Таблица № 5

Учебно-тренировочные занятия

Тип учебно-тренированного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
-----------------------------------	-------------------	------------------------

Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех 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.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 6

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МБУ ДО «СШОР «Спутник», календарный план города Нижний Тагил, календарный план Министерства спорта и физической культуры Свердловской области, единый календарный план Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. План учебно-тренировочных мероприятий включен в календарный план спортивных и физкультурных мероприятий СШОР.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочный мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочный мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочный мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных и физкультурных соревнованиях по боксу осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МБУ ДО «СШОР «Спутник», календарным планом города Нижний Тагил, календарным планом Министерства спорта и физической культуры Свердловской области, единым календарным планом Министерства спорта Российской Федерации и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, вызова региональных и всероссийской федерации по видам спорта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](#) вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

- соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные и физкультурные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области, муниципалитетов.

Обучающиеся при участии в спортивных и физкультурных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 7.

Таблица № 7

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего

			спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной команды Свердловской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Федерацией бокса России, правилами вида спорта «бокс», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по боксу, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники бокса, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана утверждена приказом Учреждения.

2.4. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы, работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план отделения бокса представлен в приложении №2 к программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице № 8

Таблица № 8

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)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год				
Недельная нагрузка в часах											
6	6	8	10	12	14	16	18	20	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4		
При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов											
Наполняемость групп (человек)											
10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	1-2		
1.	Общая физическая подготовка (час)	118-140	112-131	149-174	104-114	124-137	145-160	124-141	140-159	124-145	112-125
2	Специальная физическая подготовка (час)	31-43	46-56	62-74	83-109	99-131	116-153	141-183	159-206	176-229	212-275
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	10-21	12-25	14-29	24-42	28-47	31-52	37-62
4	Техническая подготовка (час)	68-93	99-109	133-145	182-208	218-250	254-291	274-333	308-374	312-364	374-437

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	15-37	15-50	20-67	52-130	62-156	72-182	149-225	168-253	228-312	324-374
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	5-16	6-19	7-22	16-33	18-37	20-42	24-50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	3-9	4-12	10-21	12-25	14-29	16-33	18-37	41-62	99-125
	Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся и работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

2.5. Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится

соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы (таблица № 9):

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям бокса.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	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 и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
--	------------------------------------	---	--

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

2.6. Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной и профилактической работы по использованию допинга в спорте.

Мероприятия для групп начальной подготовки в основном организуются в игровых форм: весёлые старты, интеллектуальные игры, конкурсы рисунков, слоганов, с использованием иллюстративных материалов.

Занятия, в зависимости от формы проводятся в спортивных залах, методических кабинетах, или в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).

Для обучающихся групп тренировочного этапа, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства профилактическая работа и обучение проходит в форме лекций, дискуссий, семинаров с использованием дистанционных платформ.

Мероприятия направлены на:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, ежегодно разрабатывается и утверждается в соответствии с действующим законодательством.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 1.

2.7. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений в подготовительной и заключительной части занятия.

- Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.
- Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Знать правила соревнований по боксу, права и обязанности судейской коллегии.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 10

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			

1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года

		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
--	--	--	----------------

2.8. Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Этап высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля и нормативные требования к результатам программы

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

3.1.2. 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)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

Оценка результатов освоения программы

3.2. Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 июня по 30 сентября, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблицы №№ 12-15).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета, в случае невозможности ее

проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта».

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Спутник»

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки

Для отбора спортсменов используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа и года спортивной подготовки.

Предусмотрены нормативы для зачисления в группы этапов начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки и (или) Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, либо на обучение по индивидуальному плану подготовки;

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

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше 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	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
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	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
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 1000 м	с, мин	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+5
3.7.	Челночный бег 3 x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15

3. Нормативы специальной физической подготовки				
4.	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 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	107
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147

1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
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
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
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		не менее	

		количество раз	12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,35
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	17
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»,		

		«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	---

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количест во раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количест во раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количест во раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количест во раз	не менее	
			50	44

2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количест во раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количест во раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,10
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количест во раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количест во раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количест во раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количест во раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес т во раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес т во раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.05
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес т во раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200

2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее	
			51	45
2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,00
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество во раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество во раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество во раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество во раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного боксера рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; 3) обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; 4) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; 2) возрастные особенности физического развития; 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

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

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

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

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

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

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на

обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений.

Упражнения на формирование правильной осанки.

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунтболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

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

Техническая подготовка

НП-1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Изучение и совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и защит от них на месте и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение изученного материала в условных боях.

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

Изучение и совершенствование ударов снизу в голову и защита от них.

Участие в соревнованиях внутри группы.

НП-2. Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование изученных прямых ударов в голову и туловище и их комбинаций. Совершенствование ударов снизу в голову и защиты от них.

Изучение и совершенствование ударов снизу в туловище и защита от них. Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Изучение боковых ударов в туловище и защита от них. Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них.

Участие в соревнованиях внутри группы.

НП-3. Совершенствование изученных прямых и боковых ударов в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них. Совершенствование ударов снизу в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них.

Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот. Совершенствование индивидуальной боевой стойки.

Изучение прямых ударов в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них.

Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Комбинирование ударов и защита от них.

Изучение ударов снизу в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них.

Изучение боковых ударов в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них. Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них.

Участие в контрольных и отборочных соревнованиях (внутришкольных).

Тактическая подготовка

Маскировка начала удара. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования атак, уходов и контратак. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Чередование последнего удара.

Серии прямых и боковых ударов. Маскировка боковых ударов. Контрудары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции. Серии коротких ударов в голову и туловище. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.

Теоретическая подготовка

История возникновения бокса и его развитие в России и мире. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс».

Психологическая подготовка

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

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

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

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; 3) создание интереса к избранному виду спорта; 4) воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; 5) обучение и совершенствование техники; 6) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; 7) постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

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

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

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

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

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т. е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): 1) позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена; 2) по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; 3) локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; 4) способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; 5) позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; 6) помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям

соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

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

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

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

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

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся

опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

- Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

- Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) - сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.

- Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).

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

Упражнения по развитию специальной выносливости. Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

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

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Техническая подготовка

Передвижения. Овладение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксера:

- изучение передвижений с приставными шагами, мелкими приставными шагами (шафл), семенящими шагами;
- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

Удары и защиты. Совершенствование одиночных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;
- двойные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой;
- серийные удары – последовательное нанесение 3-х, 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; уклоном назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево;
- остановки; подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. п.;
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо – прямой удар правой в голову; уклон влево – боковой удар левой в голову и т. п.;
- переключение от ударов к защитным действиям; прямой удар правой в голову – нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т. п.;
- атаками повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; туловище и голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-х, 4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий:

- действия на дальней дистанции; маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;
- действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;

- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;

- совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию;

- совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс». Правила вида спорта. Основы судейства в боксе. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения:

- наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке;

- сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

- инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ:

- выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса:

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

Этапы ССМ характерны определёнными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в чемпионатах Европы, мира Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков

Этап высшего спортивного мастерства

Основная направленность тренировки на этапе ВСМ - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования

и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

Программный материал по ОФП и СФП (для всех этапов подготовки) Физическая подготовка (ФП) – повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующих более быстрому освоению специальных умений и навыков.

Физические (двигательные) качества — это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

- улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных. Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;

- ходьба;

- кроссовый бег;

- упражнения с отягощениями;

- элементы лыжного спорта;

- упражнения легкой атлетики;

- спортивные игры;

- подвижные игры;

- эстафеты.

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

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

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

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений. Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

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

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место. Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью 33 повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха. Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

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

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

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

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной)

перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

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

Упражнения на формирование правильной осанки Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

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

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

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

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

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

-наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч -разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд -лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; -стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх, назад -повороты туловища со штангой в руках -стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем.

Передвижение по качающейся опоре.

Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках.

Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем.

Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе.

Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16- 24 кг. в руках.

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них.

Чередование серий бросков медицинболла и нанесение ударов.

Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам).

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров.

Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.).

Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.

Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции.

Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках.

Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».

Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

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

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения:

многораундовая работа на пневматической груше;

непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали;

многораундовая работа на мешке;

ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов;

нанесение непрерывных серий 35 ударов, стоя в воде (до плечевых суставов);

многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе;

чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;

нанесение ударов с задержками дыхания;

нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса);

ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам;

ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

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

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

Упражнения на снарядах:

нанесение серий ударов по пунктболу;

нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях;

нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных);

нанесение ударов по движущемуся мешку;

одновременная работа на двухтрех надувных или насыпных грушах;

поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°;

нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

выполнение сайдстепов, ударов на скачке;

ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;

выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером;

ведение условных боев в «обратной» стойке;

с ограниченным количеством ударов;

совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову);

проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров;

условный бой «стенка на стенку»;

частая смена партнеров и темпа работы в парах;

нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику;

совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров;

использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

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

Упражнение для развития гибкости Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата 36 суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

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

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

-Упражнения с отягощениями

-Упражнения для боксеров со специальными снарядами,

-Бой с тенью

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

Упражнения для боксеров со специальными снарядами Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со 37 специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости.

Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции.

Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками —тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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

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

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

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

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

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не

совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться. Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает.

Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий. Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Совершенствование тактических действий боксеров на этапах ССМ и ВСМ

На этапе ССМ и ВСМ большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

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

А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов.

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

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

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу

(действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

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

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

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым ударом правой в голову. Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например:

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

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

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

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову. Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов.

При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

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

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно.

В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

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

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

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

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

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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

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

в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться; в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи; г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует: а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции; б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции); в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

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

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

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

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

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

На этапе СММ и ВСМ идет совершенствование технических приемов боксеров.

Особенности подготовки по виду спорта «бокс» на этапе ССМ

Задачи технико-тактической подготовки. В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

Направленность технико-тактической подготовленности на этапе совершенствования 42 спортивного мастерства

- Совершенствование индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот, совершенствование индивидуальной боевой стойки (левосторонней или правосторонней);

- Совершенствование прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правосторонней и наоборот;

- Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)

- Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них;

- Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях комбинирование прямых ударов сбоку;

- Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову туловище;

- Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки защита;

- Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке;

- Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них + Контратака (ответная + выход), совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки;

- Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище

Большой набор рекомендуемых программой упражнений по технике и тактике бокса, в специальной физической подготовке (СФП), в общей физической подготовке позволяет реализовать необходимую их вариативность. Но при этом нужно помнить, что вариативность должна соизмеряться и с необходимостью закрепления изучаемого материала, что требует, как известно, большей его повторяемости. Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров.

Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки.

Поэтому, когда в программе говорится о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о скорости, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых успехов в спортивных соревнованиях; зону поддержания высоких спортивных результатов.

Поэтому особое внимание следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Особенности подготовки по виду спорта «бокс» на этапе ВСМ

Задачи технико-тактической подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства боксер обязательно должен иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные до автоматизма свои «коронные» комбинации (технические приемы).

Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной технико-тактической готовности и индивидуальных функциональных качеств.

Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований всероссийского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико- тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации. Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера. С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировок с организации тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и так далее.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической готовности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований. Направленность технико-тактической подготовленности на этапе высшего спортивного мастерства:

Совершенствование индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот, совершенствование индивидуальной боевой стойки (левосторонней или правосторонней);

Совершенствование прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правосторонней и наоборот;

Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие);

Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них;

Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов сбоку;

Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище;

Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с право-снизу сторонней и левосторонней стойки защита;

Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке;

Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход), совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки;

Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие), совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище

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

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка.

Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говорится о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Этап высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения

оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

4.2. Планирование спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

В структуре годичных циклов спортивной подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В боксе по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал 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.

Таблицы №№ 16-18

Примерный годовой план распределения часов для этапа начальной подготовки первого года обучения

Виды подготовки	всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Общая физическая подготовка	140	13	12	12	12	12	10	14	6	14	12	15	8
Специальная физическая подготовка	42	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	3
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	5
Всего за месяц	312	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26	26
Всего за год		312											

Примерный годовой план распределения часов для этапа начальной подготовки второго года обучения

Виды подготовки	всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Общая физическая подготовка	112	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	107	10	10	10	10	10	8	8	8	11	9	9	4

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	5
Всего за месяц	312	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26
Всего за год	312												

Примерный годовой план распределения часов для этапа начальной подготовки третьего года обучения

Виды подготовки	всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	68	7	5	5	7	5	3	7	5	7	5	7	5
Участие в спортивных соревнованиях	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего за месяц		36	34	34	36	34	32	36	34	36	34	36	34
Всего за год	416												

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	8	-		4							4		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
Всего за месяц		62	58	64	58	61	63	63	63	58	67	55	56
Всего за год		728											

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения

Виды подготовки	всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Общая физическая подготовка	122	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	128	13	11	11	5	15	5	9	7	14	6	14	18
Участие в спортивных соревнованиях	24	-			4		4	4	4	4	4		
Техническая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Инструкторская и судейская практика	20	-	4	4	4			4			4		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего за месяц		68	70	68	70	64	72	66	73	69	69	73	73
Всего за год		832											

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения

Участие в спортивных соревнованиях	36	-			6		6	6	6	6	6		
Техническая подготовка	331	33	27	28	22	32	20	26	23	29	23	32	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Инструкторская и судейская практика	25	-	5	5	5			5			5		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего за месяц		87	86	87	87	86	80	91	83	89	88	86	90
Всего за год		1040											

Примерный годовой план распределения часов для этапа высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Участие в спортивных соревнованиях	42	-			7		7	7	7	7	7		
Техническая подготовка	377	37	32	32	25	37	22	29	26	34	25	37	41
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	348	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Инструкторская и судейская практика	25	-	5	5	5			5			5		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Всего за месяц		104	104	104	104	104	96	108	100	108	104	104	108

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем в журнале учета тренировочных занятий с учетом этапа и периода подготовки. Примерные конспекты занятий представлены в Приложении № 2

4.3. Учебно-тематический план на всех этапах подготовки

Учебно-тематический план, представленный ниже (таблица № 24), включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам в соответствии с объемом часов предусмотренных в учебно-тренировочном плане на каждом этапе

Таблица № 24

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 год обучения / 2 год/3 год:		
История возникновения бокса и его развитие в России и мире	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-боксеры мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских боксеров в мировом спорте. Работа федераций бокса.
Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Режим дня и питание обучающихся.	декабрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	январь, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	февраль	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом (боксом). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	октябрь -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 бокса	октябрь -июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «бокс». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	май-июнь	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 боксу.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс»	октябрь -май	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по боксу. Ринг. Боксерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для бокса. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Снаряды для отработки ударов. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий боксом.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Участие Российских боксеров в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках.
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
Физиологические основы физической культуры	ноябрь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса	октябрь-май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	декабрь-май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке боксеров. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке боксеров.

виду спорта «бокс»		Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в боксе, а также его ремонт.
Правила вида спорта. Основы судейства в боксе.	декабрь -июнь	Система соревнований по боксу. Первенство области, чемпионаты России. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях по боксу. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.
Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	апрель-июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Свердловской области.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Октябрь - август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «бокс».
Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность	Октябрь - август	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Октябрь - август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	Октябрь - август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Октябрь - август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Октябрь - август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Октябрь - август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления; аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	Октябрь - август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	Октябрь - август	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Октябрь - август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Октябрь - август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Система спортивных соревнований.

		Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Октябрь - август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Октябрь - август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления; аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Спортивные дисциплины (весовые категории), в которых проводятся официальные спортивные соревнования по боксу, представлены в таблице № 25

Таблица 25

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» для проведения официальных спортивных соревнований

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34-36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	42	42	—	—	—

Третья суперлегчайшая	44	44	—	—	—
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	—	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66		66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75	—	75	75	80
Полутяжелая	80	—	80	81	86
Тяжелая	90	—	80+	81+	92
Супертяжелая		—	—	—	92+

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. 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».

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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий боксом спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование.

При организации учебно-тренировочного процесса по боксу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице № 26.

Таблица №26

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование зала	Место нахождения	Принадлежность
Спортивный зал, оборудованный для занятий боксом, с раздевалками и душевыми	Стадион АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Ильича д.2а	Договор аренды
	Спортивный зал пр. Вагоностроителей, д.34 а	МБУ ДО «СШОР «Спутник» договор безвозмездного пользования
Тренажерный зал	Спортивный зал пр. Вагоностроителей, д.34 а	МБУ ДО «СШОР «Спутник» договор безвозмездного пользования
Игровые площадки, турнировые комплексы	Спортивный зал пр. Вагоностроителей, д.34 а	МБУ ДО «СШОР «Спутник» договор безвозмездного пользования
	Стадион АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Ильича д.2а	Договор аренды

В спортивном зале бокса МБУ ДО «СШОР «Спутник» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 №1144н медицинский кабинет. Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице № 27, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах № 28-29.

Таблица № 27

Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по боксу

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2х1м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3

17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Палка гимнастическая	штук	10
26.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
27.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
28.	Платформа для груши пневматическая	штук	3
29.	Насос универсальный с иглой	штук	1
30.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
31.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
32.	Подушка боксерская настенная	штук	1
33.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	1
34.	Полусфера гимнастическая	штук	3
35.	Ринг боксерский	комплект	1
36.	Секундомер механический	штук	2
37.	Секундомер электронный	штук	1
38.	Скакалка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка гимнастическая	штук	5
40.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
41.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42.	Стенка гимнастическая	штук	6
43.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
44.	Татами из пенополиэтилена «доянг»	комплект	1
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плевательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1
48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10
51.	Подушка боксерская настенная	штук	1

Таблица № 28

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Ед. измерения	Кол-во изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	19
2.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	19
3.	Шлем боксерский	штук	6

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
(из расчета на 1 обучающегося)**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	–	–	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	–	–	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	–	–	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	–	–	1	1
6.	Майка боксерская	штук	–	–	2	1
7.	Носки утепленные	пар	–	–	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	–	–	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	–	–	1	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	–	–	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	–	–	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	1	1	1	1
15.	Трусы боксерские	штук	–	–	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	–	–	1	1

17.	Халат	штук	–	–	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	–	–	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	–	–	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы

Штат СШОР укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

- или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная приказом Министерства спорта России от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

14. Правила вида спорта «Бокс», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 № 1018 (с изменениями от 19.10.2021 №797).

8.2. Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С.Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.–272 с.

3. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2021. – 208 с.

4. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / М.Н. Петров. – СПб.: Книжный дом, 2008. – 320 с.

5. Харлампиев, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты / А.Г.Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. - 501 с.

6. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса / В.К.Щитов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 111 с.

7. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 432 с.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.

2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.

3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.

4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Роголева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.

6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.

7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74274.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: Учебник / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. – Красноярск: СФУ, 2016. – 284 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967014> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

4. Балыкина-Милушкина, Т.В. Индивидуальность личности боксера, как условие самореализации спортсмена в спорте высших достижений [Текст] / Т.В. Балыкина-Милушкина, Н.Д. Хромов, А.И. Балыкин // Теория и практика физической культуры. - 2013. - №4. – С.51-53.

5. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акоюн и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.

6. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

7. Демидов, А.Г. Техничко-тактическая подготовка студентов-боксеров на начальном этапе тренировки [Текст] /А.Г. Демидов, В.Ю. Лебединский, Г.К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №8. – С.40-43.

8. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с. Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1020238> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

9. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.

10. Козлов, А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе [Текст] / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 6. – С. 66-67.

11. Мокеев, Г.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи тренировочных воздействий, состояния и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, Е.Г. Мокеева и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 5. – С. 79-82.

12. Осколков, В.А. Актуальные направления совершенствования технико-тактической подготовки в боксе [Текст] / В.А. Осколков // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 36-41.

13. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

14. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

15. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2021. — 122 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109708.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 105 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

18. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСПР», 2022.

19. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

20. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.

21. Худадов, Н.А. К вопросу об автоматизации учета ударных действий боксеров. [Текст] / Н.А. Худадов, Г.Ф. Васильев, А.А. Новиков // Вестник спортивной науки. – 2012 –№ 2 – С. 12–14.

22. Якупов, А.М. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. – С.77-79.

7.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. ГАУ СО «Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области». Режим доступа: <http://cspso.ru/>
6. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)
7. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<p align="center">Этап начальной подготовки</p>	<p>Тема 1: Вводное занятие (в форме беседы).</p>	<p>сентябрь - октябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Для чего нужен человеку спорт? - Почему именно они занимаются спортом? - Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов? - Что в спорте главное: победа или участие? - Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)? - Кого из известных спортсменов они знают? - Есть ли у них кумиры в спорте? - Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям? - Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, какова их мечта в спорте и цель занятия спортом? - Можно ли ради победы обмануть соперника? <p>В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».</p>
	<p>Конкурс рисунков «За здоровьем вместе со спортом»</p>	<p>сентябрь - октябрь</p>	<p>Обучающимся предлагается изобразить ЗОЖ с использованием призывов не использовать допинг в спорте.</p>

	<p>Тема 2: Понятие чистоты спорта Определение «допинга» (в форме лекции)</p>	<p>ноябрь-декабрь</p>	<p>Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами допинг – это обман. Допинг — это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что – то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью. Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, чтобы побежать быстрее или прыгнуть дальше то это может очень навредить здоровью - могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге приём запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти. Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнование — это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто, то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают-им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.</p>
	<p>Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА</p>	<p>январь - февраль</p>	<p>Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.</p>

	Тема 3: Антидопинговые правила. (в форме беседы, лекции)	февраль - март	11 нарушений правил Наказание за нарушение антидопинговых правил: – спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!); – спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях; спортсмена заставляют все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.
	Конкурс знаков «Побеждай честно!»	апрель	Обучающимся предлагается разработать знак по профилактике использования допинга в спорте (запрещенных веществ)
	Весёлые старты «Честно к победе»	июнь	Спортивное соревнование с элементами заданий по профилактике использования допинга в спорте.
	Библиотечные часы	в течение года	Обучающимся предлагается прослушать беседы по профилактике допинга.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема 1: Антидопинговые правила и документы. (форма проведения – лекция)	сентябрь - октябрь	Антидопинговые правила — это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил. 11 антидопинговых правил. – запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во всех странах мира; запрещены

			<p>не только прием допинга, но и даже попытки применить допинг);</p> <p>За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера если он побуждает спортсмена принимать допинг. Подробное описание антидопинговые правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, - Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 было создана первая в мире антидопинговая организация-Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.</p> <p>Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ — это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов.</p>
	<p>Конкурс рисунков «За здоровьем вместе со спортом»</p>	<p>сентябрь - октябрь</p>	<p>Обучающимся предлагается изобразить ЗОЖ с использованием призывов не использовать допинг в спорте.</p>
	<p>Тема 2: Допинг-контроль</p>	<p>ноябрь - декабрь</p>	<p>Любого спортсмена могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг-контролем (или тестированием). Допинг-</p>

		<p>контроль проводят специальные люди-инспекторы допинг-контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать-на тренировке, во время соревнований, даже дома. Соответственно есть два основных вида тестирования: Соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время). Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь. А некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу. Процедура тестирования.</p>
Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА	январь - февраль	Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.
Тема 3: Ответственность спортсмена:	март-апрель	<p>1. Спортсмен несёт ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок, способствует прогрессу результативности, а не допинг.</p> <p>2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.</p>

		<p>3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.</p> <p>4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен.</p> <p>5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.</p> <p>6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советуют принять лекарства близкие вам люди- мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов-запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением.</p> <p>7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины-в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и неповторимый вред здоровью.</p> <p>8. Спортсмен должен помнить, что допинг-это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу.</p> <p>9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно</p>
--	--	---

			выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться-тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть, Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.
	Викторины «Знать, чтобы не нарушать»	в течение года	Обучающимся предлагается ответить на вопросы о знаниях антидопинговых правил.
	Конкурс знаков «Побеждай честно!»	апрель	Обучающимся предлагается разработать знак по профилактике использования допинга в спорте (запрещенных веществ)
	Весёлые старты «Честно к победе»	июнь	Спортивное соревнование с элементами заданий по профилактике использования допинга в спорте.
	Библиотечные часы	в течение года	Обучающимся предлагается прослушать беседы по профилактике допинга.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Тема: 1 Тестирование (проба мочи, крови), (в форме беседы, лекции)	сентябрь - октябрь	Отказ от тестирования. Права и обязанности спортсмена во время тестирования. Оборудование для тестирования и требование к нему. Сроки и условия хранения проб.
	Тема 2: Санкции (в форме беседы, лекции)	ноябрь - декабрь	Санкции зависят: – От вида нарушения; – От класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе; от того, в первый ли раз совершено нарушение. Виды санкций.
	Прохождение дистанционных	январь - февраль	Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение

	кратких курсов на сайте РУСАДА		на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.
	Тема 3: Разрешение на ТИ. (в форме беседы, лекции)	февраль	Запрещенный список. Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Спортсмены входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ. Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещённого препарата обязательно до начала его использования.
	Тема 4: Информация о местонахождении. (в форме беседы, лекции)	март-апрель	Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса. Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для

			<p>эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля. Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решение о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования. При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации для местонахождения, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях-регистрационную форму. Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день. Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.</p>
	<p>Тема 5: Система АДАМС.</p>	<p>май-июнь</p>	<p>Система АДАМС-это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирования. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении</p>

			<p>в систему АДАМС. Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена. Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему.</p>
--	--	--	---

Примерные планы тренировочных занятий

Урок 1

Задача: ознакомление новичков с боксом как видом спорта и требованиями к занимающимся; проверка физической подготовленности учеников, допущенных врачом к занятиям.

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
2. Беседа: «Бокс как вид спорта». Требования к занимающимся боксом — 20 мин.
3. Строевые упражнения — объяснение, показ и упражнения в выполнении команд на месте — 5 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 10 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Контрольные нормативы физической подготовки – 65 мин
2. Игра в баскетбол – 10 мин

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления мышц. Замечания по проведенному уроку.

Методические указания: занятие начинается с построения группы в одну шеренгу и переключки занимающихся. Одновременно с этим тренер проверяет, у всех ли новичков имеются справки от врача, что они прошли медицинский осмотр и допущены к занятиям боксом, а также знакомится с их местом работы или учебы. Закончив знакомство с группой, он проводит беседу.

Объясняя задачи и содержание урока, тренер кратко рассказывает о том, что представляет собой бокс, каковы особенности этого вида спорта.

Бокс в системе физического воспитания занимает одно из важных мест. Правильно организованные занятия боксом воспитывают у занимающихся смелость, волю к победе, быстроту реакции, умение переносить трудности, развивают силу, ловкость и выносливость.

Подготавливая боксера-новичка, следует в первую очередь выработать у него установку на искусное обыгрывание противника, и это особенно важно подчеркнуть в беседе.

Представитель искусного бокса стремится, избегая ударов, получить преимущество над противником в нанесении ударов, заставить его промахнуться, применяя маневрирование, защиты, ложные действия, обманы и другие тактические приемы. Чтобы решить эту задачу, боксеры должны обладать быстрым мышлением, мгновенной реакцией, сообразительностью, большой быстротой и точностью движений, ловкостью, обязаны отлично понимать тактику и владеть основами техники бокса.

Путь молодого боксера от новичка до мастера спорта — это путь упорного непрерывного труда, постоянных упражнений, ведущий к всестороннему развитию и

совершенствованию волевых и физических способностей, к достижению высокого спортивного мастерства.

Этот путь будет более коротким и успешным, если в основу спортивного роста боксера будут положены отличная физическая подготовка и тщательное изучение, и совершенствование техники и тактики бокса.

Тренер рассказывает о задачах, стоящих перед обучаемыми, о необходимости регулярно посещать уроки, о костюме для занятий и т. д.

Он знакомит новичков с задачами урока, сообщает им его содержание и необходимые теоретические сведения, связанные с изучаемым материалом.

После краткой беседы тренер выстраивает учеников, и они выполняют строевые упражнения на месте и в движении.

После строевых упражнений на первом этапе обучения используются различные физические упражнения. Они начинаются обычно с ходьбы, переходящей в бег. Пробежав намеченное расстояние, переходят на быстрый, а затем на медленный шаг. Ходьба и бег длятся 1—2 мин. После бега обязательно следует немного пройти шагом. Ходьбу и бег можно проводить не только вокруг зала, но и пересекая зал. Закончив их, ученики переходят к общеразвивающим упражнениям с ходьбой, а затем группа выстраивается для выполнения общеразвивающих и специальных упражнений на месте в шеренгах.

Упражнения для развития и совершенствования физических качеств проводятся на каждом занятии. Опыт показывает, что для достижения высоких спортивных достижений необходимо систематически развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость и ловкость.

В конце приложения даны различные виды упражнений, которые тренер должен использовать на занятиях по боксу. Однако тренер может значительно расширить число применяемых упражнений, пользуясь для этого учебными пособиями из других видов спорта.

Нормативы по физической подготовке позволяют определять степень физической подготовленности учеников, принятых в секцию, и наметить пути учебно-тренировочной работы по боксу.

Тренер уже с первого занятия получит некоторое представление о каждом новичке. Например, игра в баскетбол, проведенная на первом занятии, позволит тренеру уяснить, насколько занимающиеся ловки и сообразительны.

Закончив игру, занимающиеся переходят на быстрый, а затем на медленный шаг и, когда их дыхание успокоится, выполняют упражнения на расслабление. Тренер кратко оценивает итоги урока, положительные стороны и ошибки занимающихся, напоминает о необходимости принять душ и сообщает, когда будет следующий урок. После этого дается команда «Разойдись!»

На этом уроке или позднее тренер дает ученикам домашние задания. Так, одним можно предложить включить в утреннюю гимнастику специальные упражнения для совершенствования техники, другим — делать пробежки для выработки дыхания, третьим — укрепить мышцы живота и т. д. На следующих уроках тренер обязан проверить, как выполняются домашние задания.

Урок 2

Задача: общая физическая подготовка и обучение основным положениям боксера в бою (положение кулака, боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция)

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
2. Строевые упражнения — объяснение, показ и упражнения — 7 мин.
3. Ходьба, бег — 3 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с ходьбой— 10 мин.
5. Специальные упражнения с ходьбой— 10 мин.
6. Общеразвивающие упражнения на месте—10 мин.
7. Специальные упражнения на месте — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Разучивание основных положений боксера:

- боевая стойка боксера – объяснение, показ и упражнения в стойке – 10 мин;
- передвижение по рингу- объяснение, показ и упражнения в передвижении – 10мин;
- боевая дистанция - объяснение, показ и упражнения на дальней дистанции- 10 мин.

2. Игра в баскетбол — 30 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания по уроку.

Методические указания: в каждом уроке после строевых упражнений вначале проводят общеразвивающие, а потом уже специальные упражнения.

Специальные упражнения в уроке выполняются в учебной стойке; с их помощью осваивают передвижения и прямые удары, которые на данном уроке в перчатках еще не изучаются. Обучение боксера тому или иному действию в дальнейшем также следует начинать со специальных упражнений без перчаток, включаемых в первую часть урока.

Упражнения в учебной стойке начинают с переноса веса тела с левой ноги на правую и обратно. Тренер обращает внимание на то, чтобы ноги не были напряжены. Перенося вес тела на правую ногу, боксер ставит левую ногу на носок, пятку приподнимает и слегка поворачивает кнаружи. Также он выполняет движение и в другую сторону.



рис. 1. Учебная стойка для имитационных упражнений



Рис. 2. Упражнения в учебной стойке - перенос веса тела

Затем к этому движению боксер добавляет выпрямление руки. Поворачивая туловище направо и перенося вес тела с левой ноги на правую, он одновременно направляет левую руку от подбородка прямо вперед (кулак должен быть обращен ногтями вполборота вниз), оставляя правую руку на месте (у подбородка). То же самое боксер повторяет правой рукой и далее поочередно.

На первых уроках все движения выполняются свободно, без усилий.

В основной части урока обучение боевым действиям начинается с боевой стойки и передвижения.

Боевая стойка (рис. 3) — это исходное положение боксера, удобное для нанесения ударов, защиты от них и передвижения по рингу.



Рис. 3. Боевая стойка

В первоначальном обучении исходят не из индивидуальных особенностей занимающихся, а изобщепринятой (типовой) стойки боксера, применяемой на дальней дистанции. Эта стойка представляет такое положение тела, из которого можно производить те или иные движения наиболее экономно и быть предельно закрытым от ударов противника, наносимых с дальней дистанции.

Прежде чем обучать боевой стойке, тренер должен выяснить, нет ли среди занимающихся левшей. Нужно учесть, что из-за ложной стыдливости некоторые из них могут скрывать это. Поэтому вначале нужно рассказать о преимуществе и успехах левшей в соревнованиях, а затем спросить занимающихся, какая рука у них лучше развита.

Боксера-новичка следует обучать типовой (общей для всех) боевой стойке (в левостороннем или правостороннем положении), чтобы более развитая рука выполняла вначале защитные, а позжеударные функции.

Ниже дается описание боевой стойки боксера, находящегося в левостороннем положении по отношению к своему противнику. Боевая стойка левши в правостороннем положении является какбы зеркальным отражением обычной стойки.

В типовой стойке вес тела боксера расположен равномерно на обеих, слегка согнутых ногах. Ступни повернуты несколько внутрь. Вес тела находится на передней части ступни, левая нога немного выдвинута вперед. В этом положении удобно и легко перемещаться в любом направлении.

Левую руку боксер сгибает в локтевом и немного в лучезапястном суставах. Левый кулак, обращенный тыльной поверхностью влево-вверх, выдвигают вперед, дальше правого. Правый кулак не сжат и находится у подбородка, ближе к правой стороне (большой палец касается середины подбородка). Левое плечо слегка приподнято, правое опущено. Опущенные локти касаются туловища.

Чтобы выработать умение правильно держаться в боевой стойке, необходимо вначале эту стойку изучить на месте.

Для этого тренер, выстроив занимающихся, предлагает им стать в положение «смирно», сомкнуть носки и слегка развести пятки, после чего левой ногой сделать шаг влево-вперед (правую ногу оставить на месте). Вес тела распределяется равномерно на обеих ногах. Затем, переплетя пальцы, нужно соединить кисти, согнуть руки в локтях и поднести соединенные кисти к правой щеке.

Освободив пальцы, следует левую руку выдвинуть вперед-влево так, чтобы кулак был на высоте плеча, а рука согнута в локте под острым углом. Правую руку надо оставить на месте, подбородокопустить, правую ногу немного согнуть в колене, пятку слегка приподнять от пола.

Для расслабления мышц плечевого пояса и живота начинающим боксерам рекомендуется сделать глубокий выдох и только после этого встать в боевую стойку! Это необходимо сделать для того, чтобы все действия боксера сохраняли непринужденность.

У новичка, овладевающего боевой стойкой, чаще всего встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута направо), широко разведены в стороны или низко опущены руки, кулак повернут ладонью или тыльной стороной к партнеру, ноги широко расставлены или находятся на одной линии. Вес тела перенесен на одну ногу, туловище, руки и ноги излишне напряжены.

Передвигаться по рингу надо мелким скользящим шагом на передней части ступней. При передвижении вперед боксер делает небольшой шаг левой ногой вперед, а затем подтягивает к ней правую, до положения, обеспечивающего равновесие (рис. 4). При передвижении назад сначала делается шаг правой ногой, при передвижении влево — левой, а вправо — правой. Нога, которую боксер подтягивает, может или скользить по полу, или передвигаться, не касаясь его. Начинать передвигаться следует с той ноги, которая стоит впереди в направлении передвижения.

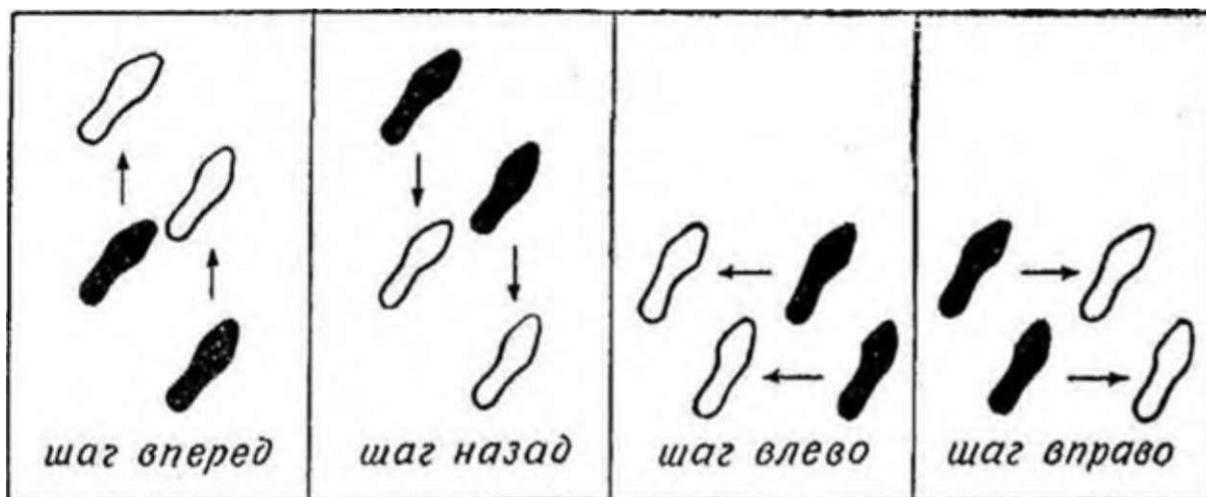


Рис. 4. Техника передвижений по рингу

Шаги двойные, тройные и т. д. являются многократным повторением одиночных шагов. Причем после каждого шага ноги боксера все время сохраняют положение, характерное для боевой стойки.

Передвижения по рингу изучают после того, как усвоена боевая стойка. Сперва тренер рассказывает, какое значение имеет передвижение в бою на ринге. Затем показывает технику передвижения.

Вначале занимающиеся усваивают одиночные шаги вперед, назад, влево и вправо, затем изучают двойные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижения слитными скользящими шагами.

Обучая передвижениям, тренер должен развить у занимающихся умение легко передвигаться в боевой стойке, не меняя правильного положения тела и не напрягая излишне мышцы. При передвижении правая нога, следуя за левой, не должна отрываться от пола.

Передвигаясь спиной или боком вперед в боевой стойке, боксер всегда должен смотреть влево, так как его голова в этом положении несколько больше защищена от ударов противника.

Упражнения в передвижении по рингу включают в самых различных комбинациях в каждый урок. Позднее, когда все передвижения будут усвоены, их включают не в основную, а в подготовительную часть урока.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, сможет достать противника длинным ударом.

Дальняя дистанция определяется каждым боксером индивидуально, сообразно длине его рук, росту и длине шага. Для новичка дальняя дистанция является основной, так как на ней должны совершаться все его боевые действия.

На этой дистанции боксер может более тщательно наблюдать за всеми действиями противника и контролировать их. Овладеть защитой на этой дистанции гораздо легче, так как путь удара длиннее - удобнее проследить за ударом и избежать его.

Перед изучением дальней дистанции тренер рассказывает о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед, и показывает, как надо индивидуально находить ее в зависимости от рук и шага. Затем занимающиеся измеряют дистанцию: став попарно друг против друга и приняв

боевую стойку, они сближаются так, чтобы коснуться вытянутой левой рукой открытой ладони руки партнера (рис. 5). После этого один из них делает шаг назад. Теперь боксеры находятся друг от друга на дальней дистанции того боксера, который сделал шаг назад (рис. 6).



Рис. 5. Измерение дальней дистанции вытянутой рукой

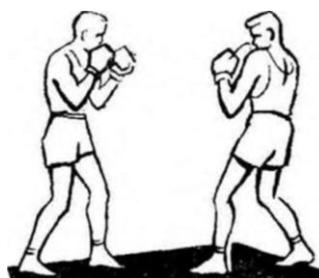


Рис. 6. Положение боксеров на дальней дистанции

Чтобы занимающиеся смогли быстрее усвоить дистанцию, необходимо использовать упражнения при передвижении.

Заключительные части разных уроков мало чем отличаются друг от друга (см. 1-й урок). В связи с этим указания о заключительной части урока в дальнейшем не приводятся.

Урок 3

Задача: общая физическая подготовка, обучение прямому удару левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки.

Подготовительная часть - 50 мин.

1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.
 2. Строевые упражнения - 7 мин.
 3. Бег, ходьба - 3 мин.
 4. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой - 35 мин.
- Основная часть - 65 мин.

Основные положения боксера.

- Упражнения на месте в шеренге - 10 мин.
- Прямой удар левой в голову. Объяснение и показ элементов удара: 1)

перемещение веса тела налевою ногу; 2) поворот туловища вправо; 3) движения левой руки вперед к цели; 4) движения правой руки для страховки.

- Упражнения в ударе. И. п. боевая стойка - без перчаток, на месте, с шагом вперед, в стороны (в одной шеренге) - 15 мин.

- Защита подставкой правой ладони. Упражнения в защите

И. п. боевая стойка без перчаток - в одной, двух шеренгах, в парах, лицом друг к другу без перчаток и в перчатках - 15 мин

- Бой с тенью - 5 мин.

- Корректирующие упражнения - 10 мин.

- Игра - 10 мин.

- Заключительная часть - мин.

- Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания по уроку. Домашние задания.

Методические указания: обучение удару начинается с объяснения тренера, что правилами бокса разрешается наносить удары только сжатым кулаком, защищенным специальной боксерской перчаткой (300—350 г) с мягкой волосяной набивкой, смягчающей удар в переднюю и боковую части головы и туловище до линии пояса (рис. 7).

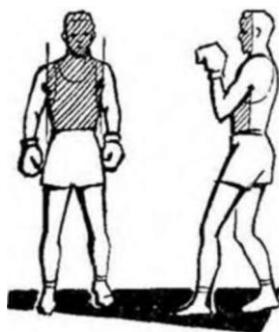


Рис.7. Разрешенная площадь на теле боксера для нанесения ударов

Боксерам необходимо научиться наносить удары быстро и точно, не злоупотребляя силой. Кисть, сжатая в кулак (пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца), слегка согнута внутрь.

Удар наносится головками пястных костей (рис. 8). Если боксер наносит удар неправильно и недостаточно сжимает кулак, он может повредить пястные кости и суставы большого пальца.

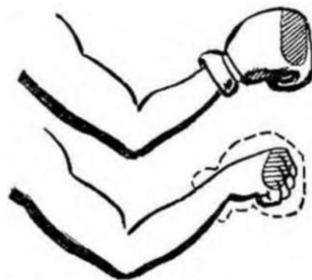


Рис.8. Ударное место перчатки; положение кулака при ударе

Чтобы предохранить руку от возможных повреждений, кисть нужно забинтовывать (рис. 9). Для этого употребляют бинты длиной 2,5 м и шириной 4 см.

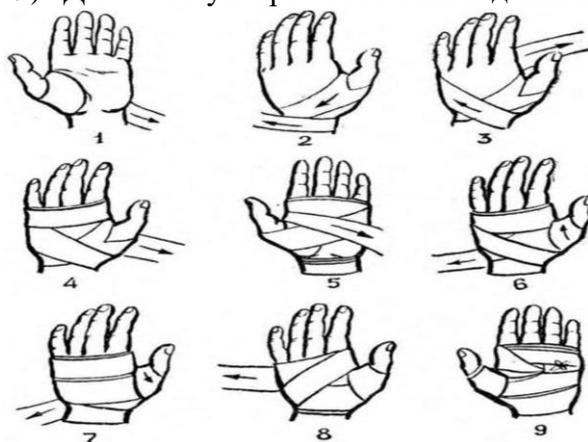


Рис. 9. Бинтование кисти

Боксер обязан научиться бинтовать себе руки, чтобы ощущать, насколько сильно забинтована кисть. Излишне тугая бинтовка задерживает кровообращение, и рука быстро устает. Если же кисть забинтована слишком слабо, то бинт во время упражнения или боя может сползти и не выполнить своей функции — предохранить руку от возможной травмы. Кисть нужно забинтовать так, чтобы бинт сильно не давил на нее (в разжатом положении) и достаточно стягивал в момент, когда боксер сжимает ее в кулак.

В бою кулак сжимают только в момент прикосновения к цели. Все остальное время пальцы собраны в кулак, но не сжаты, чтобы не затруднять подготовительных движений руками и не утомлять мышц предплечья.

Тренер показывает занимающимся ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей. Затем он предлагает боксерам придать кулаку правильное положение, надавливая ладонью на головки пястных костей и основные фаланги пальцев другой руки, и запомнить это положение.

Прямой удар левой рукой (рис. 10,1) применяют в бою чаще других. Овладев ударом в совершенстве, боксер может пользоваться им в самых различных тактических целях.

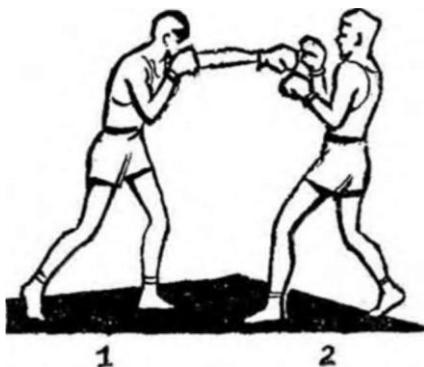


Рис. 10. Атака прямым ударом левой в голову (1) и защита от него подставкой правой ладони (2)

Прямой удар с шагом вперед выполняют при атаке противника; на месте, останавливая атаку; при отходе назад; во время маневрирования и передвижения вокруг противника и т. п.

С помощью прямого удара левой боксеры могут обнаружить наиболее открытые места противника; угрожая ложными прямыми левой, обмануть его или, усыпляя его бдительность и находя наиболее выгодную дистанцию, подготавливать другие удары. Нанося прямой удар левой, можно составить представление о быстроте реакции противника, особенностях его техники, о том, как он умеет пользоваться защитами, какие из них предпочитает применять и т. п.

Приняв боевую стойку по указанию тренера, занимающиеся в шеренге разучивают удар на месте, без партнера. Ведя счет, тренер иногда задерживает занимающихся в конечном положении, чтобы сделать необходимые исправления, уделяя большое внимание положению головы. Затем удар изучают с шагом вперед левой ногой, с шагом влево и вправо, передвигаясь влево-вправо.

Далее удар изучается с двойным шагом вперед и назад.

Характерные ошибки: при прямом ударе левой боксер чрезмерно поднимает локоть; наносит удар тыльной или внутренней стороной перчатки, не боится правой рукой; опускает после удара левую руку; делает слишком широкий шаг вперед или прыжок; задерживает после удара руку у цели.

Защиту подставкой правой ладони (рис. 10, 2) разучивают вслед за усвоением удара в шеренге. Тренер подчеркивает, что на овладение защитой необходимо обращать самое серьезное внимание, так как умелая защита — основа мастерства боксера. Подставку правой ладони в дальнейшем нужно сочетать с различными видами защиты. Каждый боксер обязан научиться применять защиту от определенного удара; для этого партнер должен вначале наносить удар медленно, а затем постепенно ускорять его. Чтобы вовремя применить нужную защиту, боксеру следует научиться по исходным положениям противника определять, когда будет нанесен удар и как он направляется к цели. Применять защиту нужно в самый последний момент, чтобы партнер не успел изменить направление удара.

Для защиты используют подставки правой ладони: прямо перед головой; с поворотом ладони вниз; с поворотом ладони, отводящей удар вверх; с поворотом ладони влево, отводящей удар в сторону.

Характерные ошибки: боксер для защиты преждевременно выставляет руку вперед; чрезмерно расслабляет руку в момент, когда она соприкасается с рукой, наносящей удар.

Сначала обучают защите подставкой раскрытой правой ладони (другим защитам обучают позднее). Усвоив защиту без партнера в одно-шереножном строю, а затем с партнером (в перчатках) в двух-шереножном, занимающиеся закрепляют навык защиты, упражняясь с атакующим партнером в парах, свободно передвигаясь по залу. Одному боксеру разрешается наносить удары, а другому — защищаться от них. Атакующий должен передвигаться во все стороны, а не только вперед.

В следующем упражнении занимающиеся наносят удары поочередно. Партнеры договариваются, через сколько ударов (1-3) они меняются ролями. Это упражнение развивает у обучаемых умение переходить от атаки к защите и наоборот.

Перед началом упражнения тренер напоминает занимающимся о том, чтобы они наносили удары поочередно, сохраняли дальнюю дистанцию, своевременно защищались и, главное, не наносили сильных ударов. Удары нужно наносить без обманов (финтов). Ученики должны с самого начала подмечать друг у друга недостатки и указывать на них. Во время выполнения упражнений тренер должен громко делать занимающимся замечания, указывая, что нужно исправить. Например:

«Держите ниже голову», «Не опускайте руку после удара», «Не стойте на месте,

передвигайтесь».

Нельзя разрешать занимающимся вести бой сумбурно. Они должны правильно передвигаться и нечасто наносить удары. Тренер при этом ходит по залу, поправляет новичков, делая громко замечания, так как к ним обычно прислушиваются все боксеры. Заметив одинаковые недостатки у большинства занимающихся, тренер останавливает группу и указывает на основные ошибки.

Обычные ошибки атакующих: не отходят назад после удара и двигаются только вперед; опускают левую руку после удара.

Обучая ударам, нужно следить, чтобы боксеры не замахивались бьющей рукой. Замахиваясь, боксер дает противнику знать о замышляемом ударе. Кроме того, замах удлиняет время удара, и боксер, наносящий удар, раскрывает себя, т. е. становится уязвимым для контрударов противника. Удар достигает цели только в том случае, если его наносят внезапно.

Пройденные удар и защиту необходимо закрепить в свободном передвижении по залу в бою с тенью. В данном уроке темой боя с тенью будет боевая стойка, передвижения, прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони. Обучаемый должен непринужденно, легко и правильно передвигаться по залу, наносить удары и защищаться подставкой правой ладони, сохраняя боевую стойку.

В конце урока рекомендуется провести одну из подвижных игр, а затем проверить, как выполняются домашние задания.

Урок 4

Задачи: общая физическая подготовка, обучение контрудару прямым левой в голову и защите уходом назад.

Подготовительная часть — 50 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока – 5 мин
- Строевые упражнения — 5 мин.
- Бег, ходьба — 3 мин.
- Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 37 мин.

Основная часть — 65 мин.

- Повторение (совершенствование) основных положений боксера – 5 мин
- Упражнения в передвижении
- Прямой удар левой в голову. Упражнения в нанесении удара в одной шеренге.
- И. п. боевая стойка на месте и с шагом в стороны — 5 мин.
- Защита уходом. Объяснение и показ. Упражнения в защите.
- И. п. боевая стойка без перчаток в одной и в двух шеренгах, лицом друг к другу. То же в сочетании с подставкой ладони - 5 мин.:

- 1) уход назад на команду тренера (в одно-шереножном строю);
- 2) уход назад на атакующий удар (показ) тренера или боксера (в одно-шереножном строю);

3) уход назад на атакующий удар партнера (в двух-шереножном строю).

Контрудары. Объяснение и показ встречного прямого удара левой, сочетаемого с защитой подставкой под удар правой ладони. Упражнение во встречных ударах левой.

И. п. боевая стойка в шеренге без перчаток; в двух шеренгах, лицом друг к другу — 5 мин.:

- 1) встречный (ответный) контрудар на команду тренера в одно-шереножном строю (без перчаток);
- 2) то же с защитой подставкой правой ладони от удара (показа) тренера или

боксера;

3) встречный и ответный контрудары, сочетаемые с защитой подставкой правой ладони и уходом назад от удара партнера

- с односторонней (поочередной) атакой (в перчатках - в двух-шереножном строю и в парах);

Изучение приемов в перчатках - 15 мин.

Примечание. Изучение приемов в перчатках во всех уроках проводится в трех вариантах:

1) один боксер атакует весь раунд, другой защищается (без контратаки);

2) то же с контратакой;

3) боксеры в течение раунда атакуют и защищаются поочередно (сначала проводит атаку один боксер, другой защищается, а затем защищающийся атакует, а его партнер переходит к защите).

- Условный бой левой рукой с применением ранее пройденных защит - 2 мин.

- Бой с тенью - 5 мин.

- Упражнения со снарядами — 8 мин.

- Игра - 15 мин.

Заключительная часть - 5 мин. Упражнения на расслабление. Замечания по уроку.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Уход назад в сочетании с подставкой ладони		
Прямым ударом левой в голову	То же	Ответным прямым левой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад
Прямым ударом левой в голову	То же	Ответным ил и встречным прямым ударом левой в голову	То же

Методические указания: совершенствование основных положений боксера в бою проводится в процессе всего начального обучения. Если на них не обращать внимания, то занимающиеся приобретут неправильные навыки в технике ударов и защит.

Боксеры продолжают также постоянно упражняться в передвижениях. Тренер следит за тем, чтобы и слитные и одиночные шаги были мягкими, скользящими, ненапряженными.

Если боксеры, передвигаясь, излишне сближают ступни или перекрещивают ноги, на эти ошибки необходимо сразу указывать, добиваясь, чтобы боксеры исправляли их тут же на уроке.

При обучении следует обратить внимание на удар с уходом назад и ответный контрудар с шагом вперед после защиты уходом назад.

Защиту уходом (шагами назад и в сторону) применяют от всех ударов. Ее можно успешно сочетать со всеми другими защитами. С помощью уходов выполняются многие тактические действия: боксер сохраняет нужную дистанцию, разрывает дистанцию, сближается с противником и входит в ближний бой; выходит из ближнего боя; маневрирует вокруг противника,

Характерные ошибки: боксер делает чрезмерно широкие шаги; теряет равновесие; откидывает голову назад.

Обучение защите уходом назад и в стороны в сочетании с подставкой правой ладони не встречает затруднения. Эта пассивная защита усваивается быстрее, чем активная. Но после, несмотря на ее кажущуюся легкость, довольно сложно перейти к ответной контратаке, особенно в бою. Поэтому на занятиях обычно обучают уходу с контрударом, уделяя таким упражнениям значительное время.

Обучать контрудару прямым левой в голову начинают с краткого объяснения того, как выполнить встречный и ответный контрудары.

Встречный удар наносят одновременно с ударом противника и собственной защитой, ответный

— после удара противника и защиты.

Контратаку встречным прямым ударом левой в голову целесообразно применять в том случае, если противник, нанося удары, не боится голову правой рукой.

Нанося этот удар, боксер должен определить атакующий удар противника и одновременно страховать свой подбородок правой ладонью.

В упражнениях занимающиеся от атаки прямым левой в голову (или по команде тренера) защищаются уходом назад. Когда же партнеры после нанесения удара в свою очередь отходят

назад, то атакующие, резко отталкиваясь правой ногой, наносят удары прямой левой в голову шагом вперед (по воздуху).

Контратака после защиты выполняется быстрее, если занимающиеся, отходя назад, опираются лишь на переднюю часть ступни и переносят не полностью вес тела на правую ногу, сохраняя готовность контратаковать.

Далее обучение продолжают в двух шеренгах — один против другого — и только потом приступают к упражнениям в перчатках. Построив занимающихся в две шеренги, одну против другой, тренер предлагает нападающим стать с партнерами на дальней дистанции. По команде нападающие атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову. Занимающиеся должны принять удар в раскрытую правую ладонь правой и одновременно нанести встречный контрудар прямым левой в голову, который нападающие принимают также на правую ладонь. Принимая удар на ладонь правой руки, обучаемые должны незначительно сместить ладонь в сторону, в результате чего удар теряет силу. Такое незначительное смещение ладони очень важно. Если принять удар, не сместив его с основного пути, то он может «пробить» перчатку и нанести повреждение боксеру.

Занимающиеся должны научиться, наблюдая за партнером, определять выгодные для внезапной атаки моменты. Полезно давать новичкам упражнение, в котором атакующий, маневрируя перед партнером, ждет момента для атаки. Партнер подает сигнал для атаки, открывая правую ладонь. По этому сигналу атакующий наносит удар.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы атакующий не наносил удар преждевременно, а его партнер держал бы перчатку у подбородка и только в момент удара смещал ее вперед.

Боксируя, партнеры должны сохранять дистанцию, т. е. выполнять удары только с дальней дистанции. Удары наносятся с разными интервалами, которые не должны быть короткими; партнер отвечает контратакой, но не на каждый атакующий удар.

Упражняться в перчатках (контрудары) рекомендуется по раундам (2—3 мин.). Однако если занимающиеся усваивают задание раньше, то изменить его можно и до конца раунда.

Двусторонний бой разрешается вести только пользуясь прямыми ударами левой рукой в голову, обязательно с защитой (подставкой, уходом), но без контрударов. Пары составляют из боксеров, равных по весу и физической подготовленности. Бой проводится как игра, без применения сильных ударов и без обмена ударами. Задача каждого боксера

состоит в том, чтобы коснуться цели сжатым левым кулаком (наносить акцентированный удар запрещается). Нужно вместе с тем указать занимающимся, что легкий удар требует большей ловкости и умения, чем сильный.

Упражнение в бою с тенью длится 1—2 раунда по 2 мин.

Тренер внимательно следит за тем, чтобы занимающиеся наносили удары и передвигались, сохраняя боевую стойку, движения выполняли правильно, не вели бой друг перед другом. Упражнения со снарядами — мешком, стенкой, грушей — могут быть самые разнообразные и использоваться с различной целью.

В 1-й год обучения в упражнениях со снарядами изучается техника прямых ударов.

Если в зале отсутствует достаточное количество снарядов и все занимающиеся в группе одновременно не могут упражняться с ними, тренер должен установить очередность упражнений со снарядами. Часть учеников упражняется со снарядами, тогда как другая выполняет различные упражнения: бой с тенью, упражнения со скакалкой, на лапах (перчатках) с партнером, гимнастические упражнения и т.д.

Урок 5

Задача: общая физическая подготовка и обучение прямому удару левой в туловище; защите от него подставкой согнутой в локте левой руки; защите уклоном туловища вправо от прямого удара левой в голову.

Подготовительная часть — 50 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Строевые упражнения — 2 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 40 мин.

Основная часть — 65 мин.

- Совершенствование ранее изученной техники — 5 мин.

- Прямой удар левой в туловище. Объяснение и показ элементов удара:

1) перемещения веса тела на левую, слегка согнутую в колене ногу;

2) наклоны туловища вниз и вправо;

3) движения руки вперед к цели, сжимание кулака и небольшой поворот левой пятки наружу;

4) место правой руки при страховке.

- Упражнения в ударе. И.п. боевая стойка на месте и с шагом в стороны, в одной шеренге — 5 мин.

1) удар с шагом вперед (назад, влево или вправо);

2) то же с двойным шагом (со вторым шагом удар);

3) удар с передвижением по квадрату (треугольнику).

- Защита. Объяснение и показ подставки согнутой левой руки, подставки правой ладони с отбивом влево от прямого удара левой в туловище и защиты уклоном вправо от прямого удара левой в голову. Упражнения в защитах в одной и двух шеренгах лицом друг к другу — 15 мин.

- Контрудары. Объяснение и показ встречного удара левой в туловище, сочетаемого с защитой уклоном вправо, в одной и двух шеренгах, лицом друг к другу.

- Упражнения в контрударе прямым левой в голову и туловище (без перчаток) в одной и двух шеренгах лицом друг к другу — 5 мин.

- Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

- Условный бой левой рукой в голову или в туловище с применением защит

подставкой, уклоном вправо и уходом назад — 2 мин.

- Бой с тенью — 5 мин.
- Упражнения со снарядами — 5 мин.
- Упражнения со скакалкой — 3 мин.
- Игра — 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямой удар левой в туловище	Подставкой согнутой левой руки		
Прямой ударом левой в голову	Уклоном вправо		
То же	То же	Встречным прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони с отбивом влево и уходом назад
То же	То же и подставка правой ладони	То же или прямым ударом левой в голову	То же

Заключительная часть — 5 мин. (ходьба).

Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: в специально-подготовительных упражнениях с ходьбой следует обратить внимание на защиту подставкой, согнутой в локте левой руки. Для защиты руку нужно слегка прижимать к левому боку, а туловище немного поворачивать направо. Защита уклонами туловища выполняется в сторону, а не вперед, как это часто делают новички.

Обе защиты боксеры изучают в перчатках, поэтому уже в подготовительной части урока тренер должен обратить внимание на правильность движений руками в упражнениях с ходьбой.

Прямой удар левой рукой в туловище (рис. 11, 1) чаще всего применяется в бою как начальный удар при подготовке атаки правой или левой в голову, как ложный удар во время маневрирования и как контрудар с дальней дистанции. При выполнении атакующего прямого удара левой в туловище необходимо перенести вес тела вперед, если же этот удар используется для подготовки удара правой в голову, то вес тела приходится на правую ногу. Нанося прямой удар левой, боксер должен тщательно страховать голову от возможного встречного удара.

Иногда боксер, вместо того чтобы уклониться вправо, чрезмерно наклоняется вперед. Нанося удар на месте, следует слегка поворачивать левую пятку кнаружи, чтобы избежать наклона вперед. При ударе с шагом носок левой ноги движется несколько влево, а не прямо вперед.

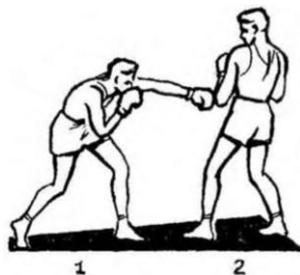


Рис. 11. Атака прямым ударом левой в туловище (1) и защита от него подставкой согнутой левой руки (2)

Контрудар левой в туловище чаще всего применяют как встречный. Его удобно наносить, сочетая с защитой уклоном вправо, а ответный — после защиты уходом назад.

Основной защитой от прямых атакующих ударов в туловище считается подставка согнутой в локте левой руки (рис. 11, 2).

Защита от прямого удара левой в туловище очень проста, но занимающимся следует помнить, что после удара в туловище обычно следует быстрый удар правой в голову. Защищаясь от ударной левой в туловище, надо внимательно следить за правой рукой противника и в то же время быть готовым к защите от повторного удара левой в голову.

Защиту изучают одновременно с ударами в туловище: боксер, слегка поворачивая туловище слева направо, подставляет под удар левую руку, согнутую в локте и слегка прижатую к туловищу, и для смягчения удара отодвигается от партнера. Правую руку боксер оставляет уподбородка для защиты от возможного удара правой рукой.

Обучать этой защите необходимо осторожно. Иногда занимающиеся подставляют под удар локоть и могут повредить руку атакующего. Поэтому защищающийся обязательно должен слегка прижать руку к левому боку.

Характерные ошибки: боксер, защищаясь подставкой согнутой в локте левой руки, далеко отодвигает ее навстречу удару; не смещает туловища назад; задерживает руку внизу после защиты.

Защиту уклоном туловища (рис. 12) применяют исключительно от ударов в голову. Уклоняться можно как во внешнюю сторону, т. е. от противника, так и во внутреннюю, т. е. к противнику. Безопаснее уклоняться во внешнюю сторону, чтобы не получить второго удара.

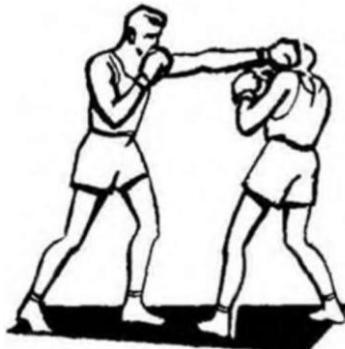


Рис. 12. Защита уклоном вправо от прямого удара левой в голову

Делая уклоны во внутреннюю сторону, когда туловище движется ближе к свободной руке противника, следует своей рукой страховать голову и живот или накладывать ладонь на свободную руку противника, сковывая этим ее действия.

Так страхуются от возможного удара той рукой, в сторону которой идет уклон.

Боксерам-новичкам рекомендуется чаще применять уклон вправо, так как при этом руки боксера свободны для контрударов, и он сохраняет удобное защитное положение.

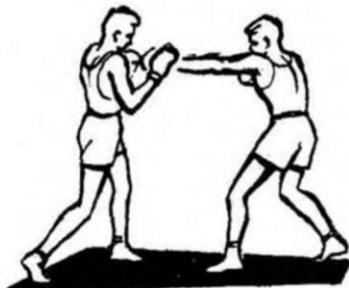
Характерные ошибки: боксер чрезмерно сгибает туловище в разные стороны; задерживается в положении уклона, теряет равновесие; откидывает голову и поворачивает ее в стороны, что мешает наблюдать за противником.

Чтобы занимающиеся овладели защитами, тренер становится перед шеренгой и наносит (показывает) тот или иной прямой удар, от которого боксеры применяют

заданную защиту.

В случае контрудара в голову защиту подставкой правой ладони можно сочетать с отбивом влево (рис. 13). Тренер должен предупредить занимающихся об опасности получить удар нижепояса в случае, если удар будет смещен вниз, а не в сторону-влево.

Рис. 13. Защита отбивом правой от прямого удара левой



Для закрепления навыков повторяют упражнения, пройденные на предыдущих занятиях. Разучивая защиты от встречного контрудара левой в туловище, атакующие часто допускают ошибки: вызывают без удара контратаку партнера и в момент, когда тот наклоняется, наносят удар. Партнер, наоборот, не дождавшись атаки боксера, наносит контрудар, в результате чего сам оказывается атакующим.

Поэтому атакующему рекомендуется не спешить и наносить удар замедленно, а партнеру не отвечать на каждый удар контратакой.

При атаке прямым левой в голову боксер защищается по выбору — уклоном или подставкой руки и прибегает к встречному контрудару в голову или туловище.

Атакующий должен быть внимательным и своевременно применять защиту от встречного удара в голову или туловище.

Защищается боксер в этом упражнении по своему усмотрению. Новички часто в этом случае прибегают только к одной защите — уходу назад. Тренер должен своевременно предупредить их, чтобы они пользовались и другими видами защиты.

В условном бою у боксеров необходимо развивать боевую ловкость. Поэтому нельзя разрешать занимающимся наносить сильные удары, боксировать нужно легко и непринужденно (в течение 1—2 мин.).

Приведенный учебный материал следует распределить на несколько уроков и периодически повторять его. В дальнейшем этот материал полностью включается в урок.

Урок 6

Задача: общая физическая подготовка, обучение технике повторного прямого удара левой — левой в голову и обучение защите отбивом правой ладонью влево.

Подготовительная часть — 50 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержание урока — 5 мин.

Строевые упражнения — 2 мин.

Бег, ходьба — 3 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 40 мин.

Основная часть — 65 мин.

Совершенствование ранее изученной техники (основные положения, удары) -5 мин.

Двойной (повторный) прямой удар левой в голову. Объяснение и показ удара в целом с шагом и одновременной страховкой правой рукой.

Упражнения в двойном ударе прямым левой в голову в шеренге. И. п. боевая стойка — 5 мин.:

- 1) удары с шагом вперед (назад, влево или вправо);
- 2) то же с двойным шагом;
- 3) удары спередвижением по квадрату и треугольнику.

Защиты. Объяснение и показ отбива правой ладонью влево.

Упражнения в защите в одной и двух шеренгах (без перчаток) — 5 мин.

Контрудары. Объяснение и показ ответного удара левой в сочетании с защитой отбивом.

Упражнения в нанесении контрударов без перчаток — 5 мин.

Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Условный бой левой рукой в голову или туловище с применением защит: уклоном, подставкой,, отбивом и уходом назад — 2 мин.

Бой с тенью — 2 мин.

Упражнения со снарядами — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 2 мин.

Корректирующие упражнения — 6 мин.

Игра — 8 мин. Заключительная часть — 5 мин. Ходьба.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову или туловище	Подставкой согнутой левой руки, уклоном вправо, уходом назад		
Двойным прямым ударом левой (повторным)	Подставкой правой ладони с уходом назад		
Прямым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево	Ответным прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад
Прямым ударом левой в голову или туловище	Уходом назад с подставкой правой ладони или согнутой левой руки	То же	То же

Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока.

Методические указания: два быстро следующих друг за другом удара в атаке или контратаке называются двойными (повторными). Второй удар, быстро наносимый вслед за первым ударом, в силу своей неожиданности почти всегда достигает цели. Предвидеть и избежать его трудно даже боксеру с очень быстрой реакцией и ориентировкой. Двойные удары применяют при разведке и завязке боя, легкими ударами выявляют реакцию противника и его готовность к защите,

Обучать двойным ударам одной рукой (левой) несложно, новички их легко усваивают. Ведущий (первый) удар обязательно должен быть легким, иначе он затормозит второй удар.

Удары изучают в сочетании с мелкими скользящими шагами. Основное — согласовать движения ног и рук.

Два прямых удара левой в голову наносят с каждым небольшим шагом левой ногой вперед (или назад — правой ногой). Обучают этим ударам вначале в одношереножном строю, а затем в парах — один атакует, другой защищается. Упражнения в двойных ударах хорошо развивают мышцы левой руки.

Сочетания ударов левой рукой с ударами правой занимающиеся проходят позже,

послеизучения одиночных ударов правой в голову и в туловище.

В парах боксеры повторяют по усмотрению преподавателя упражнения без контрудара, пройденные ранее, и изучают новые также без применения контрудара.

Пройденные защиты повторяют в сочетании с уходом.

Перед обучением защите отбивом тренер рассказывает, что к ней прибегают исключительно от прямых ударов. Отбивать прямой удар левой можно в разных направлениях правой и левой рукой как ладонью, так и предплечьем. Лучше делать отбив правой рукой: это позволит сохранить защитное положение и в то же время способствует выводу противника из равновесия.

Характерные ошибки: боксер во время отбива далеко и преждевременно отводит руку вперед.

Защите обучают вначале в строю, с тем чтобы обучаемые усвоили защитное движение и перенос веса тела, а затем в парах с произвольным перемещением по залу (один нападает, другой защищается).

В упражнениях с избирательной атакой (4), выполняемых в перчатках, парами, атакующий находится в более выгодном положении, чем его партнер: он атакует по выбору — или в голову, или в туловище. Поэтому защищающийся должен быть особенно внимательным к атакам партнера и не стремиться на каждый атакующий удар отвечать контрударом.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы после защиты уходом боксер быстро переходил в контратаку.

В условном бою боксеры наносят легкие, быстрые удары как в голову, так и в туловище.

Урок 7

Задачи: общая физическая подготовка, обучение прямому удару правой в голову; обучение защите уходом вправо с поворотом направо: совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть - 40 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержание урока - 5 мин.

- Бег в медленном темпе 500 - 600 м. Ходьба - 5 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой - 30 мин.

Основная часть - 75 мин.

- Совершенствование ранее изученной техники - 5 мин.

- Прямой удар правой в голову. Объяснение и показ удара в целом на месте и с шагом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перенос веса тела на левую ногу; поворот туловища налево с небольшим поворотом правой пятки наружу и смещения ее вперед-вправо; 2) движения руки вперед к цели, положения кулака; места левой руки на страховке. Опробование удара. Упражнения в ударах в одной шеренге. И. п. боевая стойка — 5 мин.

- Прямые удары правой с шагом вперед (назад, влево или вправо). То же с двойным шагом вперед. Удары с передвижением по квадрату (треугольнику).

- Защиты. Упражнения в защитах от прямого левой в голову уходом вправо с поворотом туловища, уклоном и отбивом с уходом (в одной и двух шеренгах) - 5 мин.

- Контрудары. Объяснение и показ встречного и ответного ударов, сочетаемых с защитой уходом вправо (назад), с поворотом туловища. Упражнения в контрударах (без перчаток), сочетаемых с защитой уходом вправо (назад), с поворотом туловища направо -

5 мин.

- Изучение приемов в перчатках - 20 мин
- Условный бой левой рукой с применением ранее пройденных защит - 3 мин.
- Бой с тенью - 2 мин.
- Упражнения со снарядами - 7 мин.
- Упражнения со скакалкой - 3 мин.
- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление - 10 мин.

Примечание: упражнение для развития силы, для воспитания осанки и расслабления
- Игра - 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Уходом вправо с поворотом направо		
То же	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево и уходом назад
То же	Отбивом правой ладонью влево с уходом вправо-назад	Ответным прямым ударом левой в голову (туловище)	То же
То же в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево	Ответным прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони

Заключительная часть – 5мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока

Занятие на воздухе начинают с ходьбы, затем переходят на тихий медленный бег 500—600 м. Вовремя бега нужно следить за тем, чтобы боксеры не бежали на излишне выпрямленных или согнутых ногах: бег должен быть легким и ненапряженным.

Важно, чтобы во время кросса дыхание было глубоким и ровным. Дышать нужно через нос и слегкаприоткрытый рот, на три-четыре шага делать вдох и на столько же шагов —выдох.

Чтобы занимающиеся подготовились к сдаче норм по кроссу, недостаточно проводить бег 1 раз в неделю перед уроком бокса. Необходимо бегать и по утрам, сочетая бег с зарядкой.

В выходные дни следует проводить вылазки в лес, которые не только содействуют улучшениюздоровья занимающихся, но и вырабатывают у них необходимую выносливость.

В основной части урока боксеры вначале совершенствуются в прямых ударах левой в голову и туловище. Затем тренер кратко рассказывает о значении прямого удара правой в голову (рис. 14, 1).Этот удар наносится с дальней и средней дистанций. Он очень эффективен, если его выполнять быстро и точно.

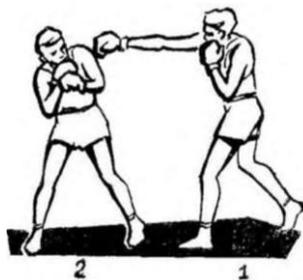


Рис.14. Атака прямым ударом правой в голову (1) и защита от него подставкой левого плеча отпрямого удара правой (2)

В начале обучения в условном бою применять удар прямой правой в голову нужно очень осторожно. Особенно важно следить за тем, чтобы боксеры не наносили его сильно.

Чтобы выполнить прямой удар правой с места из боевой стойки, следует, оттолкнувшись правой ногой, перенести вес тела на левую ногу и одновременно с этим повернуть туловище справа налево. Правую руку, находящуюся в исходном положении с локтем, опущенным у правого бока, и предплечьем, направленным прямо к цели, нужно резко вынести вперед по прямой линии (без предварительного замаха) так, чтобы рука в движении не отстала от туловища. Правую ногу после толчка сместить вперед.левой рукой боксер страхуется от встречных ударов, защищая ладонью голову и опущенным локтем туловище.

Задерживаться в этом положении опасно, так как туловище открыто для ответных ударов противника.

После удара (а особенно после промаха) нужно сразу вернуться в боевую стойку. Нанося в голову прямой удар правой с шагом вперед левой ногой, надо сделать скользящий шаг к противнику на такое расстояние, чтобы можно было достать его этим ударом с места. Движение туловища в этом случае такое же, как и при ударе с места (без шага вперед).

Учащиеся учатся переносить вес тела на левую ногу толчком правой ноги. Затем они усваивают движение туловища справа налево. Далее к этим движениям присоединяют вынос вперед правой руки (левая рука с ладонью остается на страховке левой части головы). Кулак в момент прикосновения к цели обращен пальцами вниз и внутрь, вполборота налево, чтобы движение в плечевом суставе было свободным. Движение нужно выполнять без излишнего мышечного напряжения и ускорять его в конце удара. Изучая прямой удар правой, следует избегать замахов.

Порядок обучения тот же, что и для ударов левой. После усвоения удара с места его разучивают с шагом вперед. При этом нужно следить, чтобы правый кулак достигал цели по возможности одновременно с передачей веса тела на левую ногу. На этом уроке удар разучивают без перчаток.

После того как прямой удар правой будет усвоен, его повторяют в упражнениях с партнером и в условных боях. Обучать уходу вправо с поворотом направо (рис. 15) начинают в разомкнутом строю, где следует обратить внимание на шаг правой ногой вправо-вперед.

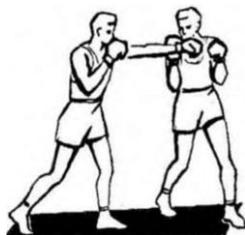


Рис. 15. Защита уходом вправо с поворотом туловища от прямого удара левой

Урок 8

Задачи: общая физическая подготовка, обучение повторному прямому удару левой в голову —левой в туловище и защите подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову: совершенствование изученной ранее техники.

Подготовительная часть — 40 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег 600—800 м в медленном темпе, ходьба — 5 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 30 мин.

Основная часть — 75 мин.

- Совершенствование изученной ранее техники — 5 мин.

- Двойной (повторный) прямой удар левой в голову—левой в туловище. Объяснение и показ удара сшагами и одновременной страховкой правой рукой.

- Упражнения в двойном ударе прямым левой (в голову и туловище) и правой (в голову) без перчаток, в одной и двух шеренгах — 5 мин.

- Защиты. Объяснение и показ защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову в сочетании с другими видами защит: подставкой правой ладони, уходом вправо-назад, уходом вправо. Объяснение и показ защиты от двойного удара. Упражнения в защитах без перчаток (в одной и двух шеренгах) — 5 мин.

- Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов, сочетаемых с защитой уходом от прямого удара правой в голову.

- Упражнения в контрударах — прямыми ударами левой в голову и туловище (в одной шеренге) — 5

- Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

- Условный бой левой рукой (одиночным, двойным прямым ударами) с применением ранееизученных защит— 2 мин.

- Бой с тенью — 2 мин.

- Упражнения со снарядами — 8 мин.

- Упражнения со скакалкой — 3 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление—10 мин.

- Игра -10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным повторным прямым ударом левой в голову или туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки с уходом назад		
Прямым ударом правой	Подставкой левого		

в голову	плеча и правой ладони		
То же	То же с уходом назад		
Прямым ударом левой или правой в голову	То же	Ответным прямым ударом левой в голову (туловище)	Отбивом правой ладонью влево с уходом назад

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: в этом уроке двойные удары одной рукой наносят в разные цели. Упражнения используют для развития левой руки, а также для ознакомления занимающихся с элементами тактики бокса. Нанести удар опытному противнику, предварительно не раскрыв его стойки, почти невозможно. Поэтому всякую атаку начинают отвлекающими движениями и ударами, рассчитанными на то, чтобы противник раскрылся. В данном случае, нанося первым отвлекающий удар (ложный) боксер хочет, чтобы его противник сосредоточил свое внимание на защите головы и ослабил защиту туловища, куда боксер и наносит второй удар.

На овладение защитой от прямого удара правой в голову нужно обращать самое серьезное внимание, так как этот удар наносят с резким поворотом таза и туловища, и он может быть очень сильным.

От прямого удара правой в голову применяют защиту подставкой:

- 1) левого плеча (рис.14, 2);
- 2) правой ладони;
- 3) левого плеча и правой ладони, на месте и с шагом назад (и вправо);
- 4) руки в сочетании с различными уклонами.

Защиты 3 и 4 — комбинированные. Они наиболее надежны и предохраняют боксеров от других ударов (одиночных серий).

Боксера-новичка необходимо обучить этим защитам с самого начала. Тренер должен следить за тем, чтобы боксер, применяя указанные защиты, не слишком сильно отходил назад и уклонялся от удара, так как это будет мешать ему тотчас же контратаковать противника.

В последующих упражнениях необходимо продолжать совершенствоваться в ударах левой рукой как в атаке, так и в контратаке.

Удар правой рукой наносят только в атаке, учитывая, что он принадлежит к числу "наиболее сильных", а защита от такого удара еще недостаточно усвоена. После удара боксер должен приучиться быстро возвращаться в боевую стойку, не задерживаясь в конечном положении, иначе противник сможет нанести контрудар правой рукой в открытое туловище. Атакующий наносит прямой удар правой без отвлекающих движений.

Основная задача упражнения - научить боксера защищаться от прямого удара правой.

В двустороннем бою разрешаются удары только левой рукой (одиночные и двойные). Боксер должен умело ими пользоваться, не забывая о защите правой рукой.

Во время двустороннего боя тренер должен быть особенно внимательным. На данном уроке занимающиеся познакомились с атакой правой рукой. Поэтому они захотят

«попробовать» этот удар в бою. Необходимо немедленно пресекать такие попытки. Боксеры должны действовать только в соответствии с заданием.

Урок 9

Задачи: общая физическая подготовка. Обучение повторному прямому удару: левой в туловище - левой в голову; контрудару прямым ударом правой в голову; совершенствование изученной ранее техники.

Подготовительная часть - 40 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.

- Ходьба, бег 600—800 м в среднем темпе - 10 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть - 75 мин.

- Повторение (совершенствование пройденного) - 5 мин.

- Двойной (повторный) прямой удар левой в туловище - левой в голову.

Объяснение и показ удара с шагом и одновременной страховкой правой рукой. Упражнения в двойном ударе и прямых ударах левой и правой руками без перчаток (в одной и двух шеренгах) - 7 мин.

- Защита. Объяснение и показ защиты от двойного удара и прямого удара правой - подставкой левого плеча. Упражнения в защите без перчаток (в одной и шеренгах) - 8 мин.

- Контрудары. Объяснение и показ ответных прямых контрударов правой в голову. Упражнения в ответных прямых контрударах правой в голову без перчаток (в одной шеренге) - 5 мин.

Изучение приемов в перчатках - 20 мин.

Условный бой левой рукой в голову и туловище с применением защит из пройденного. Выполняется произвольно - 2 мин.

Бой с тенью - 2 мин.

Упражнения со снарядами - 8 мин.

Упражнения со скакалкой - 3 мин.

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление - 10 мин.

Игра - 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом в голову	Подставкой левого плеча и правого		
Двойным повторным ударом правой в туловище, левой в голову	Подставкой согнутой левой руки		
Прямым ударом левой (правой) в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с шагом назад	Ответным прямым ударом правой в голову с шагом назад	Подставкой левого плеча с уходом назад
То же	То же без шага назад	То же	То же

Заключительная часть - 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в основной части урока прежде всего следует повторить упражнения в ударах, пройденные ранее. При этом важно обращать внимание на технически правильное выполнение ответных ударов. При обучении двойному удару нужно следить за координацией и согласованностью движений.

От учеников, упражняющихся в защитах, следует добиваться точности защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову, после которой наносят контрудар правой. Контрудар правой в голову чрезвычайно действен, и его обычно применяют в бою чаще других. Необходимо, чтобы боксер-новичок овладел сначала ответными ударами — научился мгновенно отвечать на удар после прочной защиты.

На атаку прямым ударом левой в голову боксер может ответить прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча, шагом назад или отбивом левой рукой вправо. Ответный прямой удар правой в голову на атаку прямым правой в голову можно наносить после тех же защит или после какой-нибудь комбинированной защиты, например шагом вправо-назад в сочетании с уклоном вправо.

Контрудару правой рукой вначале следует обучать в ответной форме — после ухода назад, что поможет атакующему усвоить защиту от контратаки, а его партнеру смягчить удар уходом назад.

Упражнения в перчатках рекомендуется начинать с прямого удара левой в голову и туловище изащит от него (из пройденного ранее).

Упражнения в контрударе правой начинают с защиты от него без контрудара и затем переходят к защите с контрударом. Атаку прямым ударом левой и правой рукой выполняют только в голову. Вначале применяют только одиночные удары с интервалом: боксер, нанеся удар, возвращается на дистанцию дальнего боя. При выполнении упражнений прибегать к сильным ударам запрещено — допускается только касание противника.

Занимающимся необходимо научиться действовать как левой, так и правой рукой, переходя от удара

одной рукой к удару другой. Все эти удары наносятся легко. После того, как будут усвоены прямые удары правой, в упражнениях главное внимание уделяется действиям левой рукой.

Урок 10

Задача: общая физическая подготовка, обучение прямому удару правой в туловище; совершенствование изученной ранее техники.

Подготовительная часть — 40 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег в среднем темпе 800—1000 м, ходьба — 10 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 75 мин.

- Совершенствование изученной ранее техники — 5 мин.

- Прямой удар правой в туловище. Объяснение и показ прямого удара правой

в туловище на месте и с шагом. Объяснение и показ элементов удара:

- 1) перемещения веса тела на левую ногу;
- 2) повороты и наклоны туловища влево-вниз;
- 3) движения руки вперед к цели, положения кулака;
- 4) места левой руки при страховке;
- 5) движения левой ноги влево-вперед (по диагонали) при ударе с шагом

вперед. Опробование удара.

- Упражнения в ударе без перчаток в одной шеренге - 7 мин.:

- 1) удары с шагами (одиночными, двойными) вперед, назад, влево, вправо;
- 2) то же по квадрату и треугольнику.

- Защита. Объяснение и показ защиты подставкой согнутой левой руки от прямого удара правой в туловище. Упражнения в защите (без перчаток) в одной и двух шеренгах - 8 мин.

- Контрудары. Совершенствование ответных и встречных ударов (с защитой уклоном и подставкой) в упражнениях без перчаток. По команде тренера:

- 1) контрудар;
- 2) контрудар с защитой от удара - 5 мин.

- Изучение приемов в перчатках - 20 мин.

- Условный бой левой в голову или правой в туловище с применением защит подставкой левого плеча, правой ладони и согнутой левой руки - 2 мин.

- Бой с тенью - 2 мин.

- Упражнения со снарядами - 8 мин.

- Упражнения со скакалкой - 3 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание, для воспитания осанки и расслабления - 10

- Игра - 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямой ударом правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки		
Прямой ударом левой в голову	Подставкой правой ладони		
То же	Отбивом правой ладонью влево		
То же	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в туловище	Подставкой правой ладони с уходом назад
Прямой ударом левой в туловище	Подставкой согнутой руки	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
То же правой в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в туловище	Отбивом правой (левой) ладонью влево (вправо)

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: прямой удар правой в туловище сходен с прямым правой в голову, но поворот туловища выполняют одновременно с уклоном влево.

Прямой удар правой в туловище (рис. 16,1) особенно действен на средней дистанции. Когда же его наносят на дальней дистанции, то противник успевает смягчить удар или своевременно защититься. Если этот удар выполняют в атаке, атакующий рискует получить встречный удар правой в голову, так как его голова в момент удара приближается к правой руке противника. Поэтому, нанося удар, следует внимательно страховать голову от контрудара и быстро уходить с дистанции возможного удара противника.

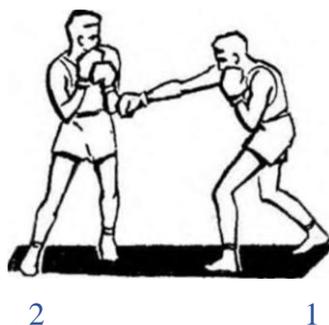


Рис. 16. Атака прямым ударом правой в туловище (1) и защита от него подставкой согнутой левой руки(2)

Прямой удар правой в туловище необходимо тщательно подготовить предварительными отвлекающими действиями (ударами левой, обманными движениями туловищем и т.п.).

Характерные ошибки: боксер излишне наклоняется вперед, задерживает руку в конечном положении удара, не страхует левую рукой.

Нанося удар правой в туловище и наклоняясь вперед, не сгибая ног, боксеры-новички делают опасное движение головой. Это происходит обычно потому, что во время удара они не поворачивают туловище справа налево и не переносят вес тела на слегка согнутую левую ногу.

Если ноги выпрямлены и туловище наклонено вперед, то таз отходит назад. Чтобы избежать этого и добиться правильного поворота справа налево, применяют следующее упражнение. Боксер стоит спиной к стене на расстоянии от нее в 10—15 см. Ноги на ширине плеч, параллельны, руки у груди. Нанося прямой удар правой рукой в туловище, необходимо перенести вес тела на слегка согнутую левую ногу, рели боксер этого не сделает и не согнет ноги, то он выполнит движение неправильно и ударится тазом о стену.

Порядок обучения прямому удару правой в туловище такой же, как и раньше. По усмотрению тренера обучаемые повторяют отдельные изученные удары и защиты.

Защита от прямого удара правой в туловище довольно проста, так как правая рука атакующего проходит большой путь и ее движение легко проследить. От прямого удара правой в туловище удобнее всего защищаться подставкой согнутой левой руки (рис. 16, 2) и отбивом правой ладонью влево. С этими защитами занимающиеся познакомились, изучая прямой удар левой в туловище.

Упомянутые виды защиты можно сочетать с уходами назад и вправо и с шагом влево (с поворотом туловища или без поворота). Защиту подставкой согнутой левой руки боксер усиливает поворотом туловища вправо и небольшим шагом назад, отодвигаясь от удара. Разучивают защиту вначале в одной, а затем в двух шеренгах: один атакует, другой защищается.

После обучения защите от прямого правой в туловище (в перчатках) боксеры выполняют упражнение 2, в котором один непрерывно наносит прямые удары левой в голову, а другой защищается — от первого удара подставкой правой ладони, затем отбивом правой ладонью влево, наконец, уклоном вправо и одновременно с уклоном наносит прямой удар левой в туловище.

Урок № 11

Задача: общая физическая подготовка, обучение двойным ударам и защитам от них, совершенствование ранее разученной техники.

Подготовительная часть - 40 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.

Ходьба, бег - 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой 30 мин.

Основная часть - 75 мин.

Повторение (совершенствование) пройденного - 5 мин.

Двойные прямые удары: левой - правой в голову. Объяснение и показ ударов.

Упражнения в ударах - 5 мин.

Защиты. Упражнения в защите от двойных и одиночных ударов - 5 мин.

Контрудары. Упражнения в ответных ударах после защиты от двойных ударов - 5 мин.

Изучение приемов в перчатках - 20 мин.

Условный бой левой и правой рукой - произвольно с применением защит (ранее изученных) 3 мин.

Бой с тенью - 2 мин.

Упражнения со снарядами - 7 мин.

Упражнения со скакалкой - 3 мин.

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление - 10 мин.

Игра - 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым ударом левой в голову	Подставкой правой ладони		
Прямым ударом правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки		
Прямым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево с уходом назад	Ответным прямым ударом левой в голову (туловище)	Подставкой правой ладони
Двойным прямым ударом левой в голову – правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад		
То же	То же	Ответным прямым ударом правой в	Подставкой левого плеча и правой

		голову	ладони с уходом назад
--	--	--------	--------------------------

Заключительная часть - 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: усвоив одиночные прямые удары левой и правой рукой, а также двойные (одноименные) левой, занимающиеся могут применять чередующиеся удары обеими руками.

Особенно часто сочетают прямой левой в голову или туловище с прямым правой. Эти удары употребляют как в атаке, так и в контратаке, во встречной и ответной формах.

Двойные удары наносят различными способами: с шагом вперед, с шагом влево, с шагом вправо, споворотом налево, с шагом назад.

Вес тела при двойных ударах распределяется по-разному. Так, при прямом ударе левой можно не смещать полностью веса тела на левую ногу, а создать удобное положение для второго прямого удара правой, оставляя сначала вес на правой ноге и перенося его со вторым ударом на левую ногу. Из тактических соображений можно с первым ударом перенести вес тела на левую ногу, делая шаг вперед, и вслед за этим нанести второй удар, приставляя правую ногу или оставляя ее сзади.

Нанося двойные прямые удары с движением назад, надо в момент удара левой перенести вес тела на левую ногу, а при ударе правой с шагом правой ногой назад перенести вес тела на правую ногу.

Можно наносить двойные удары и другими способами. Но всегда нужно выполнять движения руками мгновенно одно за другим, координируя их с движениями ног, не теряя равновесия и сохраняя подвижность.

Защищаются от двойных ударов с помощью сочетания различных видов защит от одиночных прямых ударов, а также простейших видов комбинированных защит.

Атаке двойными ударами должны предшествовать отвлекающие движения, маневрирование, ложные удары.

При защите от двойных ударов надо стремиться избежать каждый удар, пользуясь для этого изученными ранее видами защиты.

Двойным ударам обучают в строю, а затем в парах при свободном передвижении по залу. Вначале усваивают защиту от ударов, а потом от контрударов.

УРОК № 12

Задача: общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защитам от них, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Ходьба, бег — 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 80 мин.

Повторение (совершенствование) пройденного. Двойные прямые удары левой в туловище — правой в голову. Упражнения в нанесении одиночных ударов (без перчаток) — 10 мин.

Защита. Упражнения в защите уклоном вправо и уходом — 5 мин.

Контрудары. Упражнения в нанесении встречных ударов после защиты — 5 мин.

Изучение приемов в перчатках — 20 мин.

Условный бой одиночными, двойными (из пройденного) прямыми ударами — произвольно, применением защит (по усмотрению боксеров) — 5 мин.

Бой с тенью — 5 мин.

Упражнения со снарядами — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Общеразвивающие упражнения в парах — 10 мин.

Игра - 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным прямым ударом левой в голову-правой в голову	Подставкой левой согнутой руки, левого плеча и правой ладони	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
То же или левой в голову – правой в голову	То же с уходом назад	То же	Произвольная
Прямым ударом левой в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом в голову (туловище) или ответным ударом правой в голову	То же

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнение на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в начале основной части урока все упражнения в строю выполняются безперчаток.

В условном бою атакующему разрешается применять одиночные и двойные прямые удары в голову и туловище. В контратаке боксер может наносить только одиночные встречные и ответные удары.

Общеразвивающие упражнения в парах способствуют развитию координации движений, силы, выносливости, равновесия, подвижности и умения свободно перемещать вес тела.

Тренер должен продуманно подбирать в пары партнеров для упражнений, учитывая одинаковую техническую подготовленность и вес боксеров или соединяя в пары боксеров, разных по весу и росту, чтобы сделать условия противодействия более трудными для одного из них.

Продолжительность выполнения специальных упражнений в парах зависит от подготовленности занимающихся (не менее 2 мин.).

Упражнения с партнером заканчивают парными играми.

УРОК № 13

Задача: общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защитами от них; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Бег, ходьба — 5 мин.

Повторение упражнений из подготовительной части 11-го урока.

Основная часть — 80 мин.

Повторение (совершенствование) пройденного — 5 мин.

Изучение двойных прямых ударов левой в голову—правой в туловище — 5 мин.

Защиты. Объяснение и показ защиты нырком от прямых ударов. Упражнения в защите нырком от одиночных ударов — 10 мин.

Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов после защиты нырком.

Упражнения в контрударах после защит — 5 мин.

Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Бой с тенью — 2 мин.

Упражнения со снарядами — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление—10 мин.

Игра — 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным прямым ударом левой в голову правой в голову	Подставкой левой согнутой руки, левого плеча и правой ладони	Ответным прямым ударом левой (правой) в голову	Подставкой правой ладони (левого плеча)
То же или левой в голову-правой в голову	То же и левым плечом	Ответным прямым ударом правой в голову	Произвольная
Прямым ударом левой в голову	нырком	Одиночным прямым ударом правой	Произвольная
Одиночными, двойными прямыми ударами	Произвольная	Ответным ударом левой (правой) в голову	Произвольная

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: защита нырком (рис. 17), основная защита от боковых ударов, но ее можно применять и от прямых ударов. Чтобы сделать нырок, боксер слегка приседает, группируясь; как бы подныривает под руку, наносящую удар, и выходит из нырка влево или вправо от нее. Нырок выполняется в сочетании с шагом в любую сторону и с различными подставками и отбивами.

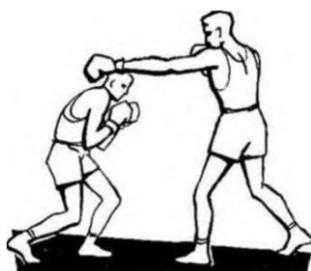


Рис. 17. Защита нырком от прямого удара левой в голову

Обучают защите вначале в одной шеренге, затем в двух и в парах: партнеры надев перчатки, произвольно передвигаются по залу, поочередно атакуют и защищаются.

Боксер, применяющий нырок, наносит ответный контрудар в момент, когда партнер выпрямляется после защиты или наносит встречный удар в момент приседания.

При обучении ныркам от прямых ударов у занимающихся вырабатываются пластичность и умение разнообразно действовать в бою. Защиту нырком боксеры проходят более тщательно во время обучения боковым ударам.

Характерные ошибки: боксер сгибается вперед, но оставляет ноги выпрямленными; делает опасное движение головой; чрезмерно сгибает ноги в коленях и, приседая, поворачивает голову влево или вправо, что мешает ему наблюдать за противником.

Основная ошибка — наклон туловища с выпрямленными ногами. Ее легко устранить с помощью упражнений в нырке, выполняемых в учебной стойке спиной к стенке.

Необходимые навыки для защиты нырком можно выработать с помощью упражнений, проводимых лицом к стенке; боксер упираясь в плинтус левым носком, самостоятельно выполняет нырок вправо или влево (рис. 18).



Рис. 18. Упражнения в защите нырком у стены

УРОК № 14

Задача: общая физическая подготовка, обучение контратаке двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть - 35 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.

Бег, ходьба - 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой - 25 мин.

Основная часть - 80 мин.

Повторение (совершенствование) пройденного - 5 мин..

Атака и контратака двойными ударами. Объяснение и показ атаки и контратаки двойными ударами и защиты от них. Упражнения в контратаке без перчаток - 10 мин.

Упражнения в защите уклоном и нырком с контрударами - 10 мин.

Изучение приемов в перчатках - 20 мин.

Условный бой левой или правой рукой в голову с применением защит уклоном вправо или нырком - 5 мин.

Бой с тенью - 2 мин.

Упражнения со снарядами - 5 мин,
 Упражнения со скакалкой - 3 мин,
 Общеразвивающие упражнения в парах - 10 мин.
 Игра - 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным прямым ударом левой в голову правой в голову	Подставкой левой согнутой руки, левого плеча и правой ладони	Прямым ударом левой в голову (туловище)	Произвольная
То же или левой в голову-правой	Уходом назад с подставкой плеча и левой ладони	Ответным прямым ударом левой или правой в голову (туловище)	Произвольная
Прямым ударом левой в голову	Уходом назад	Двойным прямым ударом левой в голову – правой в голову (туловище)	То же

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: основная часть занятия посвящена совершенствованию защиты нырком и уклоном вправо с контрударом.

Контратаку двойными ударами, так же как и одиночными, выполняют из положения защиты от атакующего удара партнера. Конечное положение защиты должно быть удобным для ответного удара, наносимого в момент, когда партнер раскрыт. Встречную контратаку начинают одновременно защитой.

Основное внимание обращается на четкое начало контратаки — защиту от атакующего удара, сочетаемую с ответным (встречным) ударом.

Наносить двойные удары в контратаке после защиты уходом назад нетрудно — это та же атака. Вначале упражнения выполняют в строю. Атакующий становится перед шеренгой. Занимающиеся по команде тренера в ответ на показ атакующего удара применяют защиту и переходят в контратаку. Затем атакующие удары изучают в двухшереножном строю попарно и в условном бою.

Урок № 15

Задача: общая физическая подготовка. Обучение сериям прямых ударов (в атаке) и контратаке двойными прямыми ударами. Совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть - 35 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.

Бег, ходьба - 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой - 25 мин.

Основная часть - 80 мин.

Повторение (совершенствование) пройденного - 10 мин.

Атака серией и контратака двойными ударами. Выполнение контратаки, сочетаемой с защитой подставкой и уклоном вправо (в шеренге, без перчаток) - 10 мин.

Изучение приемов в перчатках - 25 мин.

Условный бой одиночными двойными прямыми ударами с применением защит - 5 мин.

Бой с тенью - 2 мин.

Упражнения со снарядами - 5 мин.

Упражнения со скакалкой - 3 мин.

Упражнения для развития силы, на растягивание, для воспитания осанки - 10 мин.

Игра-10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Серией прямыми ударами левой-левой в голову-правой в туловище	Подставкой левой согнутой руки, левого плеча и правой ладони с уходом назад	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад
Прямым ударом левой в голову	Подставкой левого плеча или отбивом правой ладонью влево-вниз	Двойным ответным прямыми ударами правой-левой или левой-правой в голову	То же
То же	Уклонами вперед	Двойными встречными прямыми ударами левой в туловище – правой в голову	То же

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические замечания: в бою атакуют либо одиночными и двойными ударами, либо серией ударов, обычно не более двух-трех, следующих за первым, ведущим, ударом.

В серии ударов важно сохранить непрерывность движений. Каждый удар одновременно должен быть исходным положением для следующего удара. Это позволит боксеру действовать непрерывно и легко наносить удары в любых положениях.

Не все удары, входящие в серию, нужно наносить с одинаковой силой. Удары далеко не всегда попадают в цель, и надо стремиться выполнять их умело, без лишних усилий. С акцентом наносят только такие удары, которые наверняка попадут в незащищенное место. Остальные удары выполняются легко и без усилий, так как они служат для раскрытия противника.

Обучать сериям ударов начинают без партнера. Сначала надо научить объединять отдельные удары в серии, нанося их по воздуху на месте и в движении вперед-назад. В этих упражнениях удары в голову и туловище чередуются. Умение вкладывать силу в удары, составляющие серию, развивается в упражнениях с мешком. Совершенствовать технику ударов сериями лучше всего с помощью упражнения с лапами. Умение тактически правильно использовать серии ударов вырабатывается в условном бою с партнером.

Защиту от серии ударов разучивают в двух-шереножном строю и в условном бою с партнером, который, атакуя, наносит несильные удары сначала медленно, затем постепенно увеличивая скорость. Вначале занимающиеся заранее

договариваются о том, какие удары, сколько (3—4) и в какой последовательности они будут наносить. Позже эти упражнения выполняются без предварительной договоренности.

Защищаться от серии ударов значительно сложнее, чем от одиночных или двойных. Рекомендуется защищаться не от каждого удара в отдельности, а одним из способов от всей серии ударов сразу — при помощи комбинированной защиты.

Выбор защиты зависит от тактики боксера. Боксер, придерживающийся дальнего боя, избегает серии ударов, уходя назад или вправо, и одновременно, чтобы остановить атаку противника, наносит прямой удар левой в голову. Однако иногда, стремясь перехватить инициативу у партнера, боксер противопоставляет ему встречный обмен ударами: удар за, удар. Такой грубый способ боя тренер должен немедленно пресекать. Необходимо добиваться, чтобы боксеры всегда вели бой технично и корректно.

Серии состоят из трех ударов: первый из них — левой в голову — наносят с целью отвлечь внимание противника от атаки «раз-два». Первый удар может быть и левой в туловище.

В условном бою боксеры стараются дезориентировать партнера, отвлечь его внимание от подготавливаемого удара или серии ударов, умело пользуясь обманными движениями.

Занимающимся необходимо показать, как нужно изменять темп движений, чтобы успешно нанести удар. Так, после двух-трех прямых ударов, нарочито несколько замедленных, от которых партнер легко сумеет защититься, очередной удар проводят очень быстро.

В бою нужно стремиться применять легкие удары, обыгрывая партнера. Боксеры всегда должны помнить, что они состязаются в ловкости и маневренности, а не в силе и грубости.

УРОК № 16

Задача: общая физическая подготовка; обучение сериям прямых ударов и защитам от них; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть - 35 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.

Бег, ходьба - 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой - 25 мин.

Основная часть - 80 мин.

Повторение (совершенствование) пройденного - 10 мин.

Серии ударов. Объяснение и показ серии ударов. Упражнения в серии прямых ударов. Объяснение и показ защиты от серии ударов (в шеренге, без перчаток) - 10 мин.

Изучение приемов в перчатках - 25 мин.

Условный бой прямыми ударами со всеми изучаемыми видами защиты на дальней дистанции - 5 мин.

Бой с тенью - 2 мин.

Упражнения со снарядами — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление—10 мин.
Игра—10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Серией прямыми левой, левой - правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони с уходом назад	Ответным прямым ударом в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад
Прямым ударом в голову	Уклоном влево	Встречным прямым ударом правой в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево
То же	Уклоном вправо или влево	Встречным прямым ударом левой или правой в туловище	То же

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в серии первый удар может быть не только в голову, но и в туловище. Выполняя серию ударов, необходимо сохранять устойчивость, не «проваливаться». Первые удары надо наносить легко, а третий удар правой — с акцентом.

Урок № 17

Задача: общая физическая подготовка, обучение сериям прямых ударов и защитам от них, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Ходьба, бег — 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и с ходьбой — 25 мин.

Основная часть — 80 мин.

Повторение (совершенствование) пройденного — 10 мин.

Упражнения в атаке двойными ударами, серией ударов и защитах от них с одиночными контрударами (в шеренге, без перчаток) — 10 мин.

Изучение приемов в перчатках — 30 мин. (см. стр. 99 - таблица ниже).

Условный бой прямыми ударами на дальней дистанции — 5 мин.

Бой с тенью — 2 мин.

Упражнения со снарядами — 5 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 15 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным прямым ударом 9из пройденного)	Произвольная	Одиночными прямыми ударами левой или правой в голову (туловище)	Произвольная
Повторным прямым ударом левой в	Подставкой правой ладони и согнутой	Произвольная	Произвольная

голову – в туловище -правой в туловище	левой руки		
Серией прямых ударов левой в голову – в туловище-правой в голову	То же и подставкой левого плеча с уходом назад	Ответным прямым ударом правой с уходом назад	Подставкой левого плеча и правой ладони
Одиночными прямыми ударами левой в голову (туловище)	Произвольная	Одиночными прямыми ударами левой или правой в голову (туловище)	Произвольная

Заключительная часть – 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

УРОК № 18

Задача: искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.

Подготовительная часть — 25 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой (индивидуально) — 10 мин.

Борьба в стойке (с партнером) — 1 раунд.

Бой с тенью (индивидуально) — 1 раунд.

Имитационный бой с партнером (упражнения в финтах) — 1 раунд.

Основная часть — 90 мин.

Вольный бой — 2 раунда.

Бой с тенью (индивидуально) — 1 раунд.

Совершенствование приемов в перчатках — 4 раунда.

Упражнения со снарядом — 2 раунда. Упражнения со скакалкой — 1 раунд.

Упражнения с набивным мячом — 5 мин.

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление мышц — 10 мин. Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания по уроку. Домашние задания.

Методические указания: вольный бой в уроки вводится для того, чтобы боксер мог произвольно оперировать всем комплексом технических средств, которым он овладел в предшествующих уроках. При ведении вольного боя разрешается пользоваться лишь знакомыми техническими средствами.

Тренер перед боем напоминает занимающимся, что вести бой следует разумно, корректно. Атаку надо подготавливать ложными действиями, обращая основное внимание на своевременную защиту. Так, время от времени тренер проводит уроки с акцентом на вольные бои, с тем чтобы развить у занимающихся способность целеустремленно и разнообразно пользоваться в бою всеми знакомыми средствами, сочетать технику с тактикой. «Тренер никогда не должен забывать, — говорит К. Градополов, — что задача вольного боя как тренировочного упражнения — совершенствовать спортивное мастерство боксера в целом».

УРОК № 19

Задача: проверить, как усвоен пройденный материал (одиночные, двойные прямые удары и защиты).

Подготовительная часть — 30 мин.

Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока и условий сдачи нормативов. Составление пар.

Групповая разминка (по усмотрению тренера).

Основная часть — 80 мин. Сдача нормативов технической подготовки:

1) в двухшереножном строю;

2) в парах на ринге.

Заключительная часть—10 мин. Объявление результатов сдачи нормативов.

Методические указания: систематическая проверка и учет знаний, умений и навыков занимающихся— очень важная часть процесса обучения.

Сдачу нормативов вначале рекомендуется принимать в двухшереножном строю: одна шеренга атакует, другая защищается. Например, тренер объявляет: «Первая шеренга атакует с шагом вперед прямым ударом левой в голову, вторая — защищается». Прежде чем дать команду к началу упражнения, следует выяснить, какие из защит обучаемые помнят и применяют, например от прямого удара левой в голову.

Затем, когда все пройденные защиты уточнены, преподаватель разрешает приступить одним боксерам к атаке, другим к защите.

После того, как в памяти восстановлен весь пройденный материал, относящийся к ударам (по усмотрению тренера), занимающиеся переходят к сдаче нормативов в парах: вначале один атакует, другой защищается, затем боксеры меняются ролями. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы выявить, насколько атакующий владеет тем или иным ударом, а его партнер — защитой. В заключение занимающиеся боксируют один раунд, произвольно применяя удары (одиночные, двойные) в голову или туловище и защиту от них. Сдавая нормативы в бою, боксер имеет право произвольно использовать все усвоенные им технические и тактические средства, учитывая различные боевые особенности партнера.

Обстановка контрольного боя должна быть спокойной, позволяющей боксерам вести бой осмысленно, без азарта и грубости. Попытки боксеров действовать вслепую и «напролом» тренер должен немедленно пресекать.

Чтобы побудить занимающихся пользоваться финтами, тренер может сообщить им, что все действия боксеров в условном бою будут оцениваться.

К концу раунда выявляют победителя по следующим показателям:

за удар, нанесенный без финта -1 очко;

за удар с финтом - 2 очка;

за защиту от удара - 1 очко.

За сильный удар, нанесенный партнеру, боксер штрафуются и с него снимается 3 очка.

Указания о штрафе дает тренер.

Затем тренер назначает наблюдателей и поручает каждому из них следить за тем или иным боксером, а по окончании раунда объявить итоги подсчета. Каждый из наблюдателей следит только за своим боксером и подсчитывает, сколько тот нанес чистых ударов, применил защит, а также сколько пропустил ударов.

Занимающиеся боксируют в порядке очереди. После боя в тех же парах ученики самостоятельно упражняются в перчатках, совершенствуясь в технике бокса. Затем они переходят к упражнениям с боксерскими снарядами и выполняют общеразвивающие упражнения.

После окончания боя тренер оценивает действия боксеров (но не определяет победителя) по пятибалльной системе.

Контрольный бой ведут на ринге или вне ринга. Если в зале ринга нет, то его необходимо обозначить (четверо занимающихся могут держать за концы 4 скакалки, образуя квадрат).

Урок № 20

Задача: устранение основных ошибок в действиях боксера на дальней дистанции.

Методические указания: после контрольного урока одно (два) занятие посвящают исправлению и совершенствованию действий боксера на дальней дистанции.

Тренер разбирает результаты учебно-тренировочного занятия и указывает, на что следует обратить внимание. Содержание урока преподаватель определяет по своему усмотрению, акцентируя внимание на исправлении недостатков у боксеров. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальными для каждого занимающегося.

Урок № 21

Задача: обучение выходам из угла и от канатов ринга.

Подготовительная часть — 40 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
- Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 20 мин.
- Специальные упражнения на выходы из углов и от канатов ринга — 10 мин.
- Бой с тенью с акцентом на защиту, уходами в стороны с поворотом (уклоном) туловища — 5 мин (2X2).

Основная часть — 70 мин.

- Изучение приемов в перчатках (изучение приемов и условный бой) — 30 мин.
- Упражнение со снарядами — 10 мин.
- Упражнения с набивным мячом — 10 мин.
- Упражнения со скакалкой — 5 мин.
- Упражнения для развития силы, на растягивание, для воспитания осанки и на расслабление — 15 мин.

1 – й боксер	2 – й боксер
Атакует прямым ударом левой в голову	Находится в углу у канатов ринга и защищается: отбивом удара правой ладонью влево и уходом вправо
То же	Защищается уклоном влево или вправо с последующими шагами в ту же сторону
Атакует одиночными ударами (по договорённости с партнером)	Совершенствует защиты от одиночных ударов с контратакой (по своему

	усмотрению)
Совершенствует атаки двойными ударами (по своему усмотрению)	Защищается и контратакует по договоренности с партнером

Заключительная часть — 10 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: обучать выходу из углов ринга и от канатов необходимо начинать в подготовительной части урока — в строю, а потом уже в парах. Один из боксеров становится у канатов или в углу (или у стены) и учится выходить из этого положения; другой атакует тем или иным ударом — вначале по договоренности. Защищающийся для отхода на дальнюю дистанцию чередует защиту шагами вправо, влево и поворотами туловища с защитой нырками, уклонами и т. п.

Тренер по своему усмотрению может предложить занимающимся заучить один-два способа выхода из угла и от канатов.

Упражнения в условном бою с применением прямых ударов рассчитаны на сознательное использование занимающимися технических средств бокса. Преподаватель, наблюдая за тем, как боксеры выбирают приемы для совершенствования, получает представление об умении учеников сознательно использовать средства техники бокса.

Домашние задания: предложить занимающимся включить в утреннюю зарядку 1—2 упражнения, способствующих освоению выхода из угла и от канатов ринга.

УРОК № 22

Задача: обучение выходам из углов и от канатов ринга.

Подготовительная часть - 40 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 7 мин.

- Бег, ходьба - 3 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой - 15 мин.

- Специальные упражнения в строю на уходы из углов и от канатов ринга — 10 мин.

- Бой с тенью с акцентом на защиты уходом в стороны с поворотом (уклоном) туловища - 5 мин. (2х2).

Основная часть - 70 мин.

- Упражнения в перчатках (изучение приемов и условный бой) - 35 мин.

- Упражнения со снарядами - 10 мин.

- Упражнения со скакалкой - 5 мин (2X2).

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление - 15 мин.

- Упражнения с теннисными мячами (с партнером) - 5 мин.

Применяет известные ему защиты и контратакует прямым ударом правой в туловище

Защищается произвольно и контратакует одиночными прямыми ударами

Заключительная часть — 10 мин. Ходьба. Замечания по уроку. Домашнее задание.

Методические указания: в уроке 21 рассказывается о методике проведения урока. Вовремя урока надо следить за тем, чтобы удар правой наносился легко и вначале небыстро; защищающиеся, прижавшись спиной к канатам или попав в углы ринга, часто не имеют возможности избежать атаки партнера.

Необходимо спросить занимающихся, кто из них выполняет домашние

задания и применяет в утренней зарядке упражнения, способствующие выходу из угла и от канатов ринга.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует прямым ударом правой в голову	Находится в углу или у каната ринга и защищается шагом левой ногой вперед-влево с одновременным уклоном влево и прикрытием головы правой рукой
То же	Защищается шагом влево одновременно с отбивом удара левой рукой и поворотом туловища вправо
Атакует прямым ударом правой в голову с предварительной подготовкой ложными действиями левой рукой	Применяет известные ему защиты и контактирует прямым ударом правой в туловище
Атакует двойными прямыми ударами в голову или туловище	Защищается произвольно и контактирует одиночными прямыми ударами

Заключительная часть – 10 мин. Ходьба. Замечания по уроку. Домашнее задание.

Методические указания: Во время урока надо следить за тем, чтобы удар правой наносился легко и вначале небыстро; защищающиеся, прижавшись спиной к канатам или попав в углы ринга, часто не имеют возможности избежать атаки партнера.

Необходимо спросить занимающихся, кто из них выполняет домашние задания и применяет в утренней зарядке упражнения, способствующие выходу из угла и от канатов ринга

Урок № 23

Задача: обучение навыкам ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке.

Подготовительная часть - 35 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 7 мин.

- Бег, ходьба - 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой - 10 мин.

- Специальные упражнения (в правосторонней стойке) - 15 мин.

Основная часть - 80 мин.

- Упражнения в ударах в правосторонней стойке в шеренге и в движении по перчаткам или лапам - 20 мин.

- Изучение приемов в перчатках (атакующий - в правосторонней стойке, защищающийся и контратакующий - в левосторонней) - 25 мин.

- Боевая практика в левосторонней стойке (2х2) - 5 мин.

- Упражнения с боксерскими снарядами - 10 мин.

- Упражнения со скакалкой (2Х2) - 5 мин.

- Упражнения на гимнастической стенке - 15 мин.

1 – й боксер (в правосторонней стойке)	2 -й боксер (в левосторонней стойке)
Атакует прямым ударом правой в голову	Защищается шагом левой ногой вперед-влево и наносит встречный прямой удар

	левой в голову (через правую руку атакующего)
То же	Защищается отбивом левой рукой вправо и наносит ответный прямой удар прямой в голову
То же	Защищается уклоном влево со встречным ударом правой в голову (туловище)

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: боксеры, у которых левая рука сильнее правой, в бою обычно предпочитают держаться в правосторонней стойке, т. е. правой стороной тела к противнику, выставив вперед правую ногу. Из этой стойки левше удобнее наносить удары левой рукой.

В состязаниях победителями часто бывают боксеры, у которых левая рука лучше развита, чем правая, т.е. боксеры-левши.

На токийском ринге много неприятностей принесли своим соперникам боксеры-левши, применявшие в бою необычную, правостороннюю, стойку. Трех боксерам-левшам удалось стать олимпийскими чемпионами, а семи боксерам-левшам были вручены серебряные медали.

Среди участников «открытого ринга» немало спортсменов-левшей. Поэтому боксер, выступающий в состязаниях, должен быть готовым и ко встрече с таким противником. Боксер-левша сможет состязаться в равных условиях со своим противником-левшой, если тренер будет включать в учебно-тренировочные уроки не менее одного раза в неделю упражнения в ведении боя против боксера-левши.

Боксер, ведущий бой с противником-левшой, прежде всего должен несколько изменить боевую стойку, приблизив ее к прямой: туловище немного повернуть налево, чтобы правая рука была ближе к цели и сократить путь для удара.

Правой рукой в бою с левшой нужно действовать быстро, непринужденно. Однако атаковать ее безпредварительной подготовки отвлекающими действиями не следует, так как можно получить неожиданный встречный удар левой.

Чтобы во время маневрирования предохранить себя от этого удара, боксеру следует передвигаться в левую сторону. Нельзя атаковать левшу с дистанции коротким боковым ударом левой, так как легко получить тот же удар.

Лучше всего завязывать бой (очень осторожно) длинными прямыми ударами левой, раскрывая защиту противника.

Когда левша атакует прямым ударом правой в голову, а также завязывает бой прямыми ударами правой, очень выгодно пользоваться отбивами левой рукой в правую сторону (от себя), выводя противника из равновесия. Для таких отбивов левую руку держат с внешней стороны правой руки противника. После отбива удобно отвечать правой рукой в голову и туловище.

Во время боя надо всегда помнить, что левая рука противника постоянно угрожает сильным ударом.

Обучать действиям против левши начинают с упражнений в шеренге - с боевой видоизмененной стойки боксера.

Когда боксеры усвоят нужную боевую стойку, переходят к обучению защитам и контрударам. Затем обучаемых для упражнений в перчатках делят на две группы. Одна из них получает задание

действовать в правосторонней стойке, другая — в левосторонней. Через

определенные промежутки времени партнеры меняются ролями.

Вначале занимающихся знакомят с наиболее рациональными защитами от атакующих ударов боксера-левши. Одним из действенных приемов против левши является перекрестный удар (сверху) левой рукой с шагом влево-вперед против атакующего удара правой.

Передвижение выполняющего задание боксера влево предохраняет его от излюбленного ударалевши — удара левой.

Основная задача данного урока состоит в том, чтобы научить обучаемого защищаться от боксера- левши и наносить контрудары. Не следует применять сильных ударов. Оба спортсмена обязаны анализировать условия, в которых боксеру приходится защищаться от левши и наносить контрудары.

Только на обоюдном доверии партнеров возможно сознательное усвоение изучаемого. Урокповторяют, чередуя его с другими.

Урок № 24

Задача: обучение навыкам ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке.

Подготовительная часть - 35 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 7 мин.

- Бег, ходьба - 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой - 10 мин.

- Специальные упражнения (в правосторонней стойке) - 15 мин.

Основная часть - 80 мин.

- Упражнения в ударах из правосторонней стойки в шеренге и в движении по перчаткам или лапам - 10 мин.

- Изучение приемов в перчатках (атакующий - в левосторонней стойке, защищающийся и контратакующий - в правосторонней) - 30 мин.

- Условный бой с левой - прямыми ударами на дальней дистанции (2х2) - 5 мин.

- Упражнения со снарядами - 10 мин.

- Упражнения со скакалкой - 5 мин.

- Упражнения с набивными и теннисными мячами - 20 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует прямым ударом левой в голову	Защищается произвольно или по указанию тренера без контрудара
То же	Делает тоже, но с контратакой одиночными прямыми ударами
Атакует двойными прямыми ударами	То же

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: атаковать, противника, находящегося в противоположной стойке, представляет немало трудностей. Левая рука у левши занимает более высокое положение, чем правая рука боксера, находящегося в обычной стойке. Такое положение левой руки позволяет левше надежно прикрывать голову и туловище от сильных ударов справа его противников. В данном уроке тренеру надо научить боксеров не только защищаться, но и умело атаковать боксеров-левшей. Для этого необходимо, чтобы

партнеры не механически выполняли задания, а находили наиболее удобные исходные положения для атакующих и защитных действий.

Боксеру, находящемуся в правосторонней стойке, защищаться сложнее, чем левше, и поэтому приемвначале выполняется без контрудара.

Урок № 25

Задачи: общая физическая подготовка; обучение маневрированию как тактическому действию;совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
- Бег, ходьба — 3 мин.
- Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 12 мин.
- Специальные упражнения — 15 мин.:
- 1) упражнения в ударах, контрударах, защитах;
- 2)упражнения во владении ложными действиями при маневрировании.

Основная часть — 80 мин.

- Упражнения в ложных действиях — маневрирование без ударов и с ударами — 15 мин.
- Упражнения в условном бою — 25 мин.
- Бой с тенью — 3 мин.
- Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин.
- Упражнения с набивными мячами—10 мин.
- Упражнения для развития силы на растягивание и расслабление— 10 мин.
- Игра—10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Маневрируя, выбирает момент для атаки и наносит одиночные (двойные, серийные) удары	Защищается без контратаки
То же	Делает тоже с контратакой одиночными (двойными, серийными) ударами
Совершенствует атаку прямыми одиночными (двойными, серийными) ударами и защищается от контратаки партнера (по усмотрению боксера)	Совершенствует защиту от атакующих ударов партнера с контратакой (по усмотрению партнера)
Атакует и контратакует прямыми ударами. Задание: найти уязвимые места в защите партнера	Ведет бой прямыми ударами. Задание: разгадать маневр противника и по окончании боя дать характеристику действиями партнера

Заключительная часть— 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока. Домашние задания.

Методические указания: бой на ринге требует не только умения наносить удары и защищаться отних. Не менее важна в бою умелая тактика и такое построение боя, при котором боксер сможет наилучшим образом использовать свои умения в технике, учитывая действия противника, сильные или, наоборот, слабые стороны его подготовки. Чтобы научить новичка боксировать, а не драться, необходимо с первых же занятий сочетать технику с тактикой. Следует не только создать у боксера запас технических

навыков, но и обучить ученика умению распоряжаться ими в бою. От правильной взаимосвязи техники и тактики зависит успешное обучение и тактическая подготовка боксеров.

Тактическая подготовка квалифицированного боксера состоит из умения разведывать боевые средства противника, чтобы наилучшим образом использовать свои возможности в бою; анализировать действия противника и, сопоставляя свои качества с боевыми особенностями противника, найти то или иное решение в свою пользу; создавать определенными тактическими средствами обстановку для атаки противника, пользуясь для этого обманными действиями; защищаться от атаки противника: правильно определять моменты защиты в соответствии с дистанцией и удобным исходным положением для встречного и ответного контрудара; контратаковать, т. е. переходить в контрнаступление на противника после или во время его атакующих действий, используя для этого мнимое раскрытие собственной защиты (вызов на удар); распознавать и правильно избирать средства боя против боксеров, отличающихся той или иной направленностью своей тактики.

Все эти тактические умения и навыки вырабатываются новичком последовательно при изучении техники бокса.

Тактические действия боксера складываются из двух основных форм боя — атаки и контратаки. Для того чтобы атаковать противника, боксер должен вначале научиться правильно рассчитывать дистанцию и выбирать моменты для атаки в ходе маневрирования.

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начать атаку, чем на других дистанциях, потому что у противника есть время для принятия защиты от атакующих действий. Поэтому, готовя атаку, боксер, чтобы застать противника врасплох, должен неожиданно приблизиться на дистанцию удара. Для этого необходимо отвлечь внимание противника ложными действиями — маневрированием, сменой дистанции.

Маневрирование, основанное на быстрых и целенаправленных движениях, позволяет боксеру: подготавливать исходные положения перед атакой; сковывать действия противника у канатов или отеснить его в угол ринга; создать перерыв в бою с целью отдыха; занять нужную дистанцию перед атакой; иметь преимущество перед малоподвижным противником; вызвать противника на атаку и др.

Обучение приемам маневрирования начинается с упражнений без партнера, затем с партнером в шеренгах и далее в условных и вольных боях.

Этот урок следует повторять на различных этапах обучения как прямым ударам (1-й год обучения), так и ударам снизу и боковым ударам (2-й год обучения).

Урок № 26

Задача: общая физическая подготовка; обучение ложным действиям; совершенствование техники.

Подготовительная часть - 35 мин.

- Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.

- Бег, ходьба - 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте - 12 мин.

- Специальные упражнения - 15 мин.:

- 1) упражнения в ударах, контрударах, защитах;
- 2) упражнения во владении ложными ударами.

Основная часть - 80 мин.

- Упражнения в совершенствовании атакующих ударов (одиночных, двойных, серийных) по лапам(перчаткам) партнера - 10 мин.
- Упражнения в условном бою - 35 мин.
- Упражнения с боксерскими снарядами - 5 мин.

1 - й боксер	2- й боксер
Наносит ложные и действительные удары в различной последовательности: голова - туловище, туловище - голова, голова - голова	Защищается известными ему защитами (безконтрудара)
Атакует ложными и действительными ударами в туловище и в голову. В случае, если партнер реагирует на финт, - атакует	Страхуется от ложных ударов: от действительных ударов защищается уходом назад с ответной контратакой
Совершенствует атаки прямыми одиночными (двойными, серийными) ударами и защиты от контратаки партнера (по усмотрению партнера)	Совершенствует защиты от атакующих ударов партнера с контратакой одиночными (двойными, серийными) ударами (по усмотрению боксера)
Атакует и контратакует прямыми ударами. Применяя ложные удары в голову, действительные наносит в туловище	Ведет бой прямыми ударами. Задание: узнать и рассказать об излюбленных ударах и защитах партнера

-Упражнения на гимнастической стенке - 10 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание, на расслабление, для воспитания осанки - 10

- Игра - 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в арсенале боевых средств боксеров значительное место занимают ложные действия. К ним относятся ложные удары, шаги в стороны, движения туловищем, сменастойки и т. п.

Обманные движения проводятся с целью: ввести противника в заблуждение, отвлечь его внимание; замаскировать действительные намерения; усыпить бдительность противника; (вызвать его на атаку или контратаку).

Наиболее распространенными обманами являются ложные удары, применяемые для раскрытия защиты противника. Вялые, умышленно не доведенные до конца удары усыпляют бдительность

противника, отвлекают его внимание, создают возможность беспрепятственно наносить основные удары. В бою применяется и много других финтов.

На данном уроке занимающихся обучают обманным движениям руками и финту взглядом. Вначале следует рассказать, что такое ложный удар и почему первый удар необходимо наносить легко или не доводить его до цели.

В подготовительной части урока в одношереножном строю занимающихся обучают ложным действиям, состоящим из ложного удара в туловище и основного в голову или наоборот.

Финт взглядом применяется в сочетании с ложными ударами. Так, при нанесении удара левой рукой в туловище рекомендуется для убедительности удар сопровождать взглядом, затем снова демонстративно взглядом нацелиться в туловище, направив обманными движениями и тело, а левой рукой неожиданно нанести удар в

голову.

В другом случае при обмане предлагается фиксировать взгляд на одной цели, например на голове, а когда противник примет меры к ее защите, нанести удар в туловище.

На первых уроках финты взглядом у новичков будут еще мало убедительными, но познакомить с ними необходимо, так как это обогащает арсенал боевых средств боксера, стимулирует его действовать творчески, а не шаблонно.

Урок 27

Задача: общая физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие быстроты (в спортзале).

Подготовительная часть — 30 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Ходьба, бег — 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

- Специальные упражнения с ходьбой — 5 мин.

- Специальные упражнения на месте — 10 мин.:

1) упражнения для развития быстроты в атаке двойными ударами;

2) то же в защите от одиночных ударов и контратаке двойными ударами;

3) упражнения в атаке серией ударов;

4) упражнения в защите от серии ударов и контратаке одиночными ударами.

- Бой с тенью — 2 мин.

Основная часть — 85 мин.

- Упражнения в перчатках для развития быстроты в защите, в ответной или встречной контратаке — 25 мин.:

- упражнения для развития быстроты в приемах атаки по перчаткам или лапам партнера двойными ударами; сериями ударов;

1-й боксер	2-й боксер
Атакует определенным ударом (по усмотрению тренера или партнера)	Применяет все виды защиты (без контратаки)
Делают тоже, но двойными (серийными) ударами	То же

- Совершенствование защиты и контратаки (по договоренности с партнером).

- Условный (вольный) бой с заданием действовать возможно быстрее — 5 мин. (2x2).

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

- Упражнения с теннисным мячом — 10 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: от того, с какой быстротой боксер реагирует на действия противника, в значительной мере зависит его успех в бою. Если боксер успеет применить ту или иную защиту, то он сведет на нет атаку противника. Умение мгновенно наносить удары противнику в открытые места также немислимо без быстроты. Поэтому развитию быстроты реакции боксера как в атаке, так и в защите необходимо уделять большое внимание. Упражнения для развития быстроты содержат знакомый боксеру и хорошо

усвоенный им учебный материал.

Например, упражнения, выполняемые в бою с тенью в этом уроке, содержат материал, уже знакомый боксеру, и поэтому тренер имеет право потребовать от него непринужденного и быстрого выполнения движения.

Подбирать партнеров для упражнений в перчатках нужно так, чтобы один из боксеров был либо более легким по весу, либо более быстрым и подвижным. Бой с таким противником позволит развивать качество быстроты у более тяжелого и менее подвижного боксера.

Некоторые боксеры могут оказаться в менее выгодных условиях, так как их партнеры не будут отличаться ни подвижностью, ни быстротой действий. Поэтому урок рекомендуется повторять не один раз, чтобы дать возможность всем боксерам поупражняться в развитии быстроты.

Снаряды для упражнений должны быть более легкими, чем обычно, что также содействует развитию качества быстроты.

В упражнениях со скакалкой необходимо увеличить количество ее оборотов и прыгать через нее быстрее.

Упражнения с мячом выполняются во время быстрого передвижения по залу.

Урок, направленный преимущественно на развитие быстроты, может быть сокращен до 90—100 мин., но темп всех упражнений должен быть достаточно высоким.

УРОК № 28

Задача: общая физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие быстроты (на стадионе).

Подготовительная часть — 40 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Ходьба — 200 м.

- Бег 400 м прыжками, боком, спиной вперед.

- Ходьба 100 м.

- Общеразвивающие упражнения на месте и в передвижении — 20 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Игра «Чехарда» — 5 мин.

Основная часть — 75 мин.

- Игра в ручной мяч — 50 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание, расслабление (стоя, сидя, лежа), выполняемые боксерами самостоятельно, — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в ручной мяч играют на футбольном поле или на площадке; при игре в ручной мяч на площадке нужно условно обозначить ворота.

УРОК № 29

Задача: общая физическая подготовка, направленная преимущественно на развитие ловкости (в спортзале).

Подготовительная часть — 40 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

Ходьба, бег — 3 мин.

Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

Упражнения в лазании по канату. Подъем по канату в три приема — 12 мин.

Борьба в стойке — 3 мин.

Бой с тенью (в парах на финты) — 5 мин. (2x2).

Основная часть — 75 мин.

- Упражнения в контрударах, сочетаемых с защитами нырком и боковыми шагами с поворотом туловища от прямых ударов в голову (по перчаткам или лапам партнера), — 20 мин

1-й боксер	2-й боксер
Атакуют прямой левой в голову (туловище)	Применяет все виды защиты (без контратаки)
То же	Делает то же со встречными или ответными одиночными контрударами (любыми)

Условный бой — 10 мин.

Вольный бой — 5 мин. (2X2).

Упражнения со снарядами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Упражнения с набивным мячом — 5 мин.

Игра. Баскетбол — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: помимо общей ловкости, проявляющейся в способности быстро и рационально владеть своим телом, боксеру необходима боксерская ловкость — способность действовать в бою, вовремя использовать приобретенные технические навыки, предвидя, как могут измениться условия боя.

Ловкость боксера наиболее ярко проявляется в бою на ринге, где боксер должен мгновенно решать, как надо действовать.

Для развития общей ловкости в уроках применяют гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры. Специальную ловкость развивают у боксеров упражнениями, построенными на технических приемах из боевой техники.

Ловкость взаимосвязана с другими физическими качествами боксера, и прежде всего с быстротой действий: медлительный боксер не может быть ловким. Ловкость также зависит и от выносливости спортсмена: боксер, у которого слабо развита выносливость, к концу боя обычно теряет свою ловкость.

Урок содержит упражнения для развития общей и специальной ловкости боксера. Тренер во время урока заставляет обучаемых проявлять ловкость в упражнениях и поощряет тех, кто действует быстро, точно и находчиво.

Упражнения в лазании по канату с помощью ног требуют от боксера умения применять не только силу, но и ловкость.

Упражнения в финтах, нанесение ударов после применения защит нырками, боковыми шагами также связаны со специальной ловкостью.

Условный бой с применением встречных и ответных контрударов, сочетаемых со всеми видами защиты от прямого удара левой в голову, включается в урок, чтобы проверить, насколько разнообразно боксеры защищаются, какие контрудары применяют чаще всего, как ловко их наносят.

В первом раунде тренер (партнер) следит за действиями одного боксера, а с переменной ролей во втором раунде — за действиями другого.

Баскетбол может быть заменен игрой в «Парные пятнашки».

Задача: общая физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости (настадионе).

Подготовительная часть - 30 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока - 5 мин.
- Ходьба, бег прыжками, боком, спиной вперед - 10 мин.
- Игра. «Чехарда» - 10 мин.
- Имитационный бой с партнером без ударов (упражнения в финтах) - 1 раунд.
- Бой с тенью (с акцентом на защиты нырком и боковыми шагами) - 1 раунд.

Основная часть - 85 мин.

- Бег на короткие дистанции - 30 мин.:
 - 1) бег небольшими шагами, высоко поднимая бедра - 50 м;
 - 2) бег семенящим шагом с постепенным ускорением и переходом после 30 м на бег маховым шагом с ускорением - всего 60 мин;
 - 3) бег с ускорением 70 м - 2 раза;
 - 4) бег 100 м (после отдыха повторить).

- Прыжки - 25 мин.:

- 1) прыжок в длину с места – 3- 4 прыжка;
- 2) прыжок в длину с разбега шагом – 2-3 прыжка;
- 3) прыжок в длину согнувшись – 5- 6 прыжков.

- Игра. Баскетбол - 30 мин.

Заключительная часть - 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: для того, чтобы в прыжках точно попасть на планку толчковой ногой, нужно установить длину разбега индивидуально для каждого занимающегося. Для этого на расстоянии 10 - 12 м от планки прыгун делает отметку, на которую он должен попадать толчковой ногой.

Первый разбег производят без прыжка: занимающиеся пробегают мимо планки с такой жесткостью, как и при выполнении прыжка.

Во время разбега тренер должен следить за тем, куда попадает толчковая нога прыгуна в момент, когда он приближается к планке. Если нога окажется не точно на месте толчка, отметку, с которой начинают разбег, переносят; если толчковая нога прыгуна оставила след на земле до планки, то разбег укорачивают на столько, на сколько прыгун не дошел до планки, и, наоборот, удлиняют, если прыгун переступил планку. Во время первых прыжков длину

Примерные уроки второго года обучения

В течение 1-го года обучения боксеры-новички овладели основами боя на дальней дистанции. Теперь боксерам, имеющим техническую подготовленность, по новым правилам разрешается принимать участие в соревнованиях. Поэтому вся учебная работа во 2-й год обучения наряду с освоением новых средств боя должна сочетаться и с подготовкой к соревнованиям.

Осуществляя обучение и тренировку, тренер должен в течение года учитывать все стороны подготовки боксера.

Физическая подготовка боксера, как и в 1 -й год обучения, является основой всех занятий

по боксу, за исключением тех уроков в предсоревновательный период, когда новичок готовится к выступлению в соревнованиях.

В зависимости от условий и места проведения урока тренер может использовать в своей работе один из рекомендуемых ниже примерных уроков по физической подготовке.

Техническая подготовка боксера-новичка во 2-й год обучения складывается из совершенствования пройденного (прямые удары и защиты от них) и изучения ударов снизу, боковых ударов и защит от них на дальней дистанции.

Учебный материал уроков 1-го года обучения должен время от времени повторяться.

Обучение ударам снизу нужно начинать раньше, чем боковым. Практика и научные исследования подтвердили целесообразность такой последовательности.

Навыки ударов снизу формируются вначале из учебной стойки в подготовительной части урока при совершенствовании прямых ударов (урок 1—2).

После того как движения ударов снизу будут усвоены, переходят к изучению их в боевой стойке (уроки 4—8).

Обучение боковым ударам также начинается из учебной стойки (см. урок 8). Однако это вовсе не значит, что обучению ударам следует посвятить один урок. Урок является примерным, его необходимо повторять неоднократно, изменяя лишь содержание основной части урока.

Боковым ударам в боевой стойке обучают позднее. Им посвящены пять уроков (10—14).

Выходы из угла и от канатов ринга боксерам-новичкам знакомы по боевым действиям с помощью прямых ударов, однако во 2-м году обучения они знакомятся с новыми средствами техники бокса — ударами снизу, боковыми ударами. Боксеры обязаны изучить новые способы выхода из угла и от канатов ринга (урок 16).

При совершенствовании выходов следует использовать конспекты уроков (21—22) 1-го года обучения.

Навыки ведения боя против боксера в правосторонней стойке необходимо совершенствовать постоянно. Следует учесть и то, что боксер-левша, находящийся в правостороннем положении, теряется, если его противник боксирует в аналогичной стойке. Поэтому при совершенствовании боевых действий против левши обоим партнерам рекомендуется иногда давать задания находиться в правосторонней стойке и тем самым развивать ловкость и совершенствовать практические навыки ведения боя против левши. В практике имеется немало примеров, когда боксер менял стойку на правостороннюю и выигрывал бой у левши.

Рекомендуемый ниже урок (17) и уроки 1-го года занятий (23—24) тренер может использовать и при обучении боксеров и при их совершенствовании, в зависимости от задач данного периода.

Тактическая подготовка боксеров-новичков 2-го года обучения состоит:

- из совершенствования ложных действий с одиночными, двойными и серийными прямыми ударами;
- из овладения ложными действиями при атаке и контратаке ударами снизу и боковыми ударами (одиночными, двойными, серийными (на дальней дистанции));
- из выработки умения противодействовать партнерам различной манеры боя на дальней дистанции.

Совершенствование ложных действий проходит в тех же условиях, что и на 1-м году обучения. Применяются те же упражнения, те же средства, используются те же конспекты занятий (25—26).

Однако боксер должен теперь научиться более уверенно и разнообразно применять финты, проявлять склонность к определенным ложным действиям и

совершенствовать их в соответствии со своими индивидуальными особенностями.

Изучая новые удары, контрудары (снизу, боковые) и защиты от них, боксер должен овладеть и новыми ложными действиями, отвлекающими противника, усыпляющими его бдительность при нанесении этих ударов (уроки 18, 19, 20).

Развитие боевого мышления и умения противодействовать боксерам разной манеры осуществляется в условных и вольных боях. Необходимое условие — подбор и чередование партнеров. Только упражняясь с разными партнерами, новичок сможет в дальнейшем приспособиться к противникам с различной манерой ведения боя.

В уроках (21—22) новичок знакомится с некоторыми видами тактики, с которыми он может встретиться на соревнованиях «открытого ринга».

Основная задача уроков состоит в том, чтобы научить новичка распознавать противника, делать правильные выводы из своих наблюдений и уметь противодействовать ему.

Волевая подготовка боксеров-новичков проводится на всем протяжении учебно-тренировочного процесса, как на уроках, так и во время соревнований.

Тренеру прежде всего необходимо знать, как развить у боксеров отдельные качества воли, как они проявляются в тренировке, на соревнованиях и в жизни. Тренер должен прочитать рекомендуемую литературу, из которой он узнает, какие следует создавать условия для воспитания у боксеров волевых качеств на уроках, как избежать боксерам при подготовке к соревнованиям чрезмерного предстартового волнения.

Теоретические занятия с боксерами проводятся в основном в форме беседы в подготовительной части урока. В круг вопросов бесед входят темы, предусмотренные программой. Каждая хорошо подготовленная беседа обогащает занимающихся новыми знаниями.

Огромное воспитательное значение имеют примеры из практики сильнейших боксеров города, республик, СССР. Хороший пример — лучшее средство убеждения и образец для подражания.

Помимо занятий, предусмотренных программой, следует организовать лекции, доклады мастеров спорта, врачей и т. п. во время соревнований, между взвешиванием и началом соревнований.

Контрольные уроки — проверка физической и технической подготовленности занимающихся в секции — проводятся так же, как и в 1-м году обучения.

Контрольные уроки по общей физической подготовке позволяют тренеру определить степень подготовленности каждого занимающегося в секции, найти слабые звенья в занятиях и устранить эти пробелы в дальнейшем. Это тем более необходимо, что результаты контрольных соревнований по общей физической подготовке среди участников сборной команды СССР по боксу показывают, что наши сильнейшие боксеры (В. Емельянов, Б. Лагутин, В. Попенченко и др.) оказываются лучшими и в контрольных упражнениях.

Подготовленность боксера-новичка к первому официальному бою на «открытом ринге» проверяется в контрольных соревнованиях внутри секции (см. уроки 9, 15).

Контрольные соревнования, в которых боксер должен показать свои знания и умения, могут проходить и без присуждения победы. Затем все боксеры, отобранные для участия в соревнованиях, устраняют замеченные тренером недочеты и совершенствуют свои технические и тактические навыки (см. урок 25).

Непосредственная подготовка к соревнованиям отражена в уроках (23—24).

Задача: совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них. Подготовительная часть — 35 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Бег, ходьба — 3 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 22 мин.

Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

Бой с тенью — 3 мин.

Основная часть — 80 мин.

Совершенствование приемов в перчатках — 30 мин.

1 й боксер	2 й боксер
Атакует одиночными прямыми ударами левой или правой в голову	Защищается произвольно с контратакой одиночными прямыми ударами в туловище
То же	То же с ударами и в голову
Атакует прямым ударом левой в голову	Защищается произвольно с контратакой двойными прямыми ударами

Условный бой (прямыми ударами) — 5 мин. (2X2).

Упражнения со снарядами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Подвижная игра — 30 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: урок рассчитан на повторение пройденного и проводится в начале года, когда занимающиеся вернулись в секцию после летнего отдыха. Кое-что они уже забыли, необходимо восстановить пройденное, а потом уже переходить к изучению нового учебного материала.

На уроке боксеры знакомятся с ударами снизу, которые выполняют в шеренге из учебной стойки. При ударе снизу рука может двигаться как в вертикальной плоскости, так и под различными углами к ней. Кулак направляется тыльной частью к партнеру вниз или в сторону (рис. 19).



Рис. 19. Положение кулака при ударах снизу

Обучение ударам снизу из учебной стойки начинают с коротких ударов (рис.

20) без разгибания рук в локте. По команде тренера занимающиеся в одношереножном строю наносят удары по воздуху, затем по собственной ладони. В учебной стойке боксер держит одну руку полусогнутой на уровне подбородка ладонью вниз, а другой — наносит удар снизу с поворотом туловища.



Рис. 20. Упражнение в учебной стойке — нанесение ударов снизу



Рис. 21. Нанесение ударов снизу по собственной ладони

Вначале несколько занятий посвящается обучению коротким ударам, а затем переходят к обучению длинному удару (с разгибанием в локте). Описание техники ударов снизу дано в уроке 4.

Урок № 2

Задача: совершенствование атаки прямыми ударами — одиночными (левой) и серией. Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
- Бег, ходьба — 3 мин.
- Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 12 мин.
- Специальные упражнения с ходьбой и на месте — 10 мин.
- Борьба с партнером в стойке — 2 мин.
- Бой с тенью — 3 мин. Основная часть — 80 мин.

- Совершенствование приемов в перчатках. Атака серией прямых ударов по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

- Условный бой — 15 мин

1 й боксер	2 й боксера
------------	-------------

Атакует одиночными прямыми ударами и сериями	Защищается произвольно без контратаки
То же	Так же в соединении с контратакой встречными или ответными одиночными ударами

- Совершенствование техники по усмотрению партнеров — 5 мин.
- Вольный бой — 5 мин. (2X2).
- Бой с тенью — 3 мин.
- Упражнения со снарядами — 10 мин.
- Упражнения со скакалкой — 5 мин.
- Упражнения на гимнастической скамейке — 10 мин.
- Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа — 12 мин.
- Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: удары снизу с этого урока изучаются в специальных упражнениях с ходьбой. Упражнения в движении довольно сложны. Это должен учитывать тренер. И если темп движения мешает правильно освоить боксеру технику удара, то упражнения необходимо выполнять в более спокойном темпе. Тренер должен добиваться того, чтобы занимающиеся научились координировать движения рук и ног.

Удар снизу в шеренге разучивают с разгибанием в локте (длинный). Вначале удары наносят по воздуху на месте, затем — по ладони и далее по воздуху с шагами в стороны.

Урок № 3

Задача: совершенствование прямых ударов и защит от них. Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
- Разминка (по усмотрению боксера) — 20 мин,
- Борьба в стойке — 1 раунд.
- Бой с тенью — 2 раунда. Основная часть — 80 мин.

Упражнения в перчатках:

- 1-й раунд — имитационный бой с партнером без ударов — для совершенствования финтов;
- 2-й раунд — условный бой: атака одиночными, двойными прямыми ударами в голову. Партнер защищается (произвольно) и контратакует прямыми ударами в туловище;
- 3-й раунд — то же, но партнеры меняются ролями;
- 4-5-й раунды — те же атаки и контратаки, но с другим партнером;
- 6-7-й раунды — условный бой по усмотрению партнеров;
- 8-й раунд — вольный бой;
- 9-й раунд — бой с тенью;
- 10-11-й раунды — упражнения с боксерскими снарядами;
- 12-й раунд — упражнения со скакалкой.

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 15 мин. Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в основной части урока упражнения в перчатках даны по раундам. В связи с тем, что на одевание перчаток уходит время и боксеры могут «остыть», им рекомендуется провести имитационный бой в перчатках, с тем чтобы подготовить организм к дальнейшим нагрузкам.

2-й и 3-й раунды условного боя проводятся с одними и теми же партнерами, а в 4-м и 5-м раундах партнеров полезно заменить другими. Это позволит прочнее закрепить изучаемый прием в новых условиях. В дальнейшем такой методический прием должен широко использоваться в тренировке боксера.

Замена партнеров развивает у боксеров творческую мысль, способствует формированию у них двигательных навыков. Очень полезно, если тренер предложит занимающимся проанализировать, чем отличается один партнер от другого, кого труднее или легче атаковать и контратаковать.

Боксеры будут более ответственно относиться к выполнению задания, станут наблюдательными.

Урок № 4

Задача: общая физическая подготовка, обучение удару снизу левой в голову и защите от него; совершенствование в технике.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
- Бег, ходьба — 3 мин.
- Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 12 мин.
- Специальные упражнения на месте — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Удар снизу левой в голову с разгибанием руки в локте и без разгибания. Объяснение и показ удараснизу левой в целом. Объяснение и показ элементов удара:
 - 1) перемещения веса тела на левую ногу с незначительным сгибанием ее в колене;
 - 2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища направо;
 - 3) движения руки снизу к цели и положения кулака;
 - 4) положения правой руки на страховке;
 - 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) безперчаток — 10 мин.

- Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу левой в голову: подставкой правой и левой ладоней, уклоном назад. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 10

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу левой в голову	Подставкой левой или правой ладони, уклоном назад с подставкой	-	-

	ладони		
Прямым или ударом снизу (разгибая руку) левой в голову	То же с уходом назад	-	-
Прямым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево, уходом назад	Ответным ударом снизу левой в голову	Подставкой правой ладони, уходом назад
То же	То же	То же или прямым ударом левой в голову	Произвольная

- Условный бой прямыми ударами с использованием всех пройденных защит.
- Бой с тенью — 2 мин,
- Упражнения со снарядами — 10 мин.
- Упражнения со скакалкой — 3 мин.
- Общеразвивающие акробатические упражнения — 10 мин.
- Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: на уроке занимающиеся начинают изучать удары снизу из боевой стойки. Поэтому в вводной части урока тренер знакомит боксеров с особенностями этих ударов в боевой обстановке.

Удары снизу обычно относят к ближнему бою. За последние годы практика и научные исследования показали, что удары снизу применяют не только на ближней дистанции, но и на других дистанциях (дальней и средней).

Удары снизу используются в бою: как атакующие, когда противник держится в собранной стойке или наклоняется вперед; как вторые удары в атаках с дальней дистанции; как контрудары в сочетании с защитами от ударов на дальней дистанции; на ближней и средней дистанциях для развития атаки или контратаки.

В зависимости от расстояния до противника и намеченной цели удары в бою наносят согнутой (рис.22, 1) или почти выпрямленной рукой (рис. 22, 1).

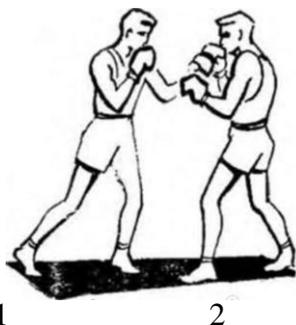
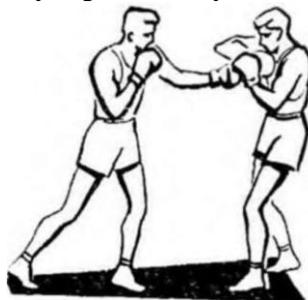


Рис. 22. Атака, ударом снизу левой в голову (без разгибания) и защита от него подставкой правой ладони

1 2

Рис. 23. Атака ударом снизу левой в голову (с разгибанием) и защита от него



подставкой левой ладони

Об ударе снизу левой в голову и его особенностях необходимо рассказать в начале основной части урока, когда обучают этому удару.

Удар снизу левой в голову можно применять на дальней дистанции для атаки: первым, если противник находится в низкой стойке, вторым или третьим в сочетании с другими ударами (двойные, серии).

Удар снизу левой в голову, как и в туловище, служит действенным средством против боксера, пользующегося защитой уклоном вправо.

При ударе снизу левый кулак описывает дугу снизу — вперед — вверх. Туловище боксер поворачивает слева направо (для удара правой — справа налево). Сгибать руку в локтевом суставе можно больше или меньше, в зависимости от расстояния до противника и направления движения кулака (в голову или туловище). Для атаки и контратаки ударом снизу в голову и туловище на дальней и средней дистанциях целесообразно больше разгибать руку в локтевом и плечевом суставах, чтобы достать противника.

Преимущество таких ударов заключается в том, что рука боксера, двигаясь к цели, неожиданно изменяет направление. Вначале она движется, как в обычном ударе, снизу, а затем выпрямляется в локте и движется, как при прямом ударе, направленном снизу вверх. Это сбивает с толку противника, который защищается от удара снизу, а получает прямой удар.

На том периоде обучения, когда боксеры усваивают дальний бой, удар снизу в атаке можно применять только разгибая руку в локте или в качестве встречного и ответного контрудара (рука в локте не разгибается), сочетая его с изученными видами защиты. Вначале удар изучают из боевой стойки без шага, перемещая вес тела на впереди стоящую опорную левую ногу, а затем с шагом вперед.

Чтоб нанести такой удар, боксер, расслабляя и опуская левое плечо, делает шаг вперед и поворачивает туловище слева направо, разгибаясь в пояснице. Одновременно с этим он выполняет движение левой рукой вперед-вверх, разгибая ее в локтевом суставе и поворачивая кулак тыльной частью в сторону. Правой рукой боксер страхует голову и туловище. Левую ногу после опоры о полначинают разгибать в коленном суставе.

Нанося встречный или ответный удар снизу, вес тела можно перенести и на правую ногу, выполняя движение телом назад (без шага и с шагом назад). Это делают в тех случаях, когда атакующий противник приближается почти вплотную, а боксеру необходимо рассчитать дистанцию для контрудара. Выбор того или иного способа удара зависит от дистанции.

Характерные ошибки: боксер делает замах перед ударом, недостаточно разгибает туловище и ноги.

Следующий этап обучения — упражнения с партнером (в перчатках). После этого удар снизу применяется в бою с воображаемым противником; занимающиеся учатся

наносить удар, передвигаясь по рингу и добиваясь непринужденности и технической правильности выполнения. Силу и резкость удара вырабатывают на снарядах. Лучшим снарядом является подвесная груша с песком, пространство под которой позволяет свободно наносить удары снизу.

Вначале следует наносить удары легко, контролируя правильность движения, и, только приобретя достаточный навык, постепенно усиливать удар.

Выполняя удар, боксер не должен излишне напрягаться. Скорость удара должна развиваться только по мере приближения к цели. Движение удара заканчивается резким акцентом.

Удар снизу левой в голову, не разгибая руку в локте, наносится из боевой стойки без шага вперед. Боксер переносит вес тела толчком правой ноги на стоящую впереди полусогнутую левую (опорную) ногу, которую в момент удара выпрямляет. Одновременно необходимо резко выпрямить и немного повернуть направо туловище. Затем боксер левой рукой (предплечье вертикально, кулак повернут пальцами к себе) полукруговым движением ударяет противника снизу вверх. При этом передней частью стопы правой ноги боксер отталкивается от пола. Раскрытой ладонью боксер прикрывает подбородок, а опущенным локтем — правую сторону туловища.

Защищаться от ударов снизу левой в голову удобно с помощью подставления левой или правой ладони. В первом случае боксер отводит левую руку вправо-вниз, подставляя под удар ладонь. Во втором — он отводит правую руку вправо, подставляет ладонь под удар, слегка отклоняясь назад. Можно применить и защиту уклоном назад. С защитой уклоном назад новички встречаются впервые.

Защищаясь от удара уклоном назад, боксер, не опуская рук, отклоняет туловище назад. Выполняя защиту, необходимо страховать голову ладонью, несколько смещать правую ногу назад, не опускаясь на пятку (левая нога остается на месте).

Контрудары левой снизу в голову (на прямой левой в голову) наносят на средней и ближней дистанциях, если противник ведет бой в низкой стойке; кроме того, их часто используют в многоударных сериях на этих дистанциях.

Во время состязаний участники обычно редко пользуются ударами снизу. Между тем удары снизу, умело примененные в бою, служат действенным средством для достижения победы. Очень важно, чтобы боксер овладел навыками в этих ударах.

Формировать эти навыки нужно прежде всего в подготовительной части урока. Удары снизу наносят при переносе веса тела на разноименную ногу, вначале в строю, а затем в движении по залу.

Удары с переносом веса тела на ногу, одноименную руке, наносящей удар, разучивают в боевой стойке.

Второе упражнение в перчатках выполняют поочередно (попеременно); другие упражнения — пораундам.

В четвертом упражнении обоим боксерам разрешается наносить прямые удары левой, но один из боксеров дополнительно может применить удар снизу левой в голову или правой в туловище. Смысл этого упражнения заключается в том, что один из боксеров наносит в боевой обстановке, кроме удара левой, еще удары снизу, находя для них удобные моменты. Простейшие акробатические упражнения способствуют развитию гибкости и ловкости, необходимых боксеру. Их нужно применять на занятиях в основной части урока.

На занятиях по боксу изучают лишь простейшие акробатические упражнения: кувырок вперед и кувырок назад.

При усвоении акробатических упражнений необходимо особенно тщательно соблюдать методическую последовательность и постепенно усложнять учебный материал. Например, кувырок через препятствие можно дать лишь после того, как занимающиеся отлично овладеют техникой простого кувырка вперед.

Урок № 5

Задача: общая физическая подготовка и обучение удару снизу левой в туловище и защите от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Повторение упражнений подготовительной части 4-го урока.

Основная часть — 80 мин.

Удар снизу левой в туловище с разгибанием руки в локте и без разгибания руки. Объяснение и показ удара в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещения веса тела на левую ногу с незначительным сгибанием ее в колене; 2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища направо; 3) движения руки к цели и положение кулака; 4) положения правой руки на

страховке; 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 10 мин.

Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу левой в туловище: подставкой согнутой в локте правой руки, подставкой левой (правой) ладони. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 5 мин.

Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу левой в туловище	Подставкой левой или правой ладони, согнутой правой руки	-	-
Прямым или ударом снизу (разгибая руку) левой в голову (туловище)	То же	-	-
То же	То же	Ответным ударом снизу левой в голову (туловище)	Подставкой правой или левой ладони с уходом назад
Серией ударов: прямым левой – правой-снизу левой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, правой ладони с уходом назад	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад

Условный бой с тактическими заданиями — 5 мин.

Бой с тенью — 2 мин.

Упражнения со снарядами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторение акробатических упражнений из основной части 4-го урока.

Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба Замечания об итогах урока.

Методические указания: на уроке обучают удару снизу левой в туловище из боевой стойки.

Вначале следует кратко рассказать о достоинствах удара. Желательно привести примеры из практики боксеров города, республики.

Боксерам-новичкам, усваивающим прямой удар на дальней дистанции, легче овладеть сначала ударом с разгибанием руки в локте (рис. 24, 1).

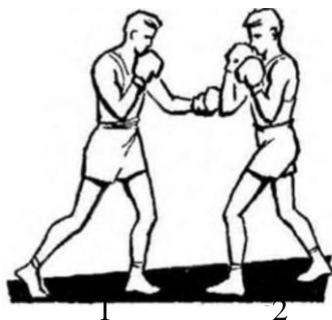


Рис. 24. Атака ударом снизу левой в туловище (с разгибанием) (1) и защита от него подставкой согнутой в локте правой руки (2)

Удар легко достигает цели, если оба боксера находятся в левосторонних стойках. В зависимости от расстояния между партнерами атакующий боксер больше или меньше разгибает руку в локтевом суставе.

Противника, находящегося на дальней дистанции, можно достать ударом с шагом вперед. Этот удар снизу мало чем отличается от удара в голову. Расслабляя и опуская левое плечо, боксер делает шаг вперед, поворачивая туловище направо и разгибаясь в пояснице. Одновременно с этим он делает движение вперед левой рукой, разгибая ее в локте после опоры левой ногой о пол и поворачивая кулак тыльной частью в сторону. Правой рукой боксер предохраняет от контрудара голову и туловище. Левую ногу он разгибает в коленном и тазобедренном суставах.

Такой способ особенно эффективен, когда противник находится во фронтальной стойке или наносит прямые удары в голову.

Удары согнутой в локте рукой выполняются на более близкой дистанции. В этом случае руку в локтене разгибают, а кулак направляют тыльной частью к партнеру.

Характерные ошибки: боксер излишне выпрямляет туловище; недостаточно поворачивает таз и левое бедро направо.

Защита от одиночного удара снизу левой в туловище на дальней и средней дистанциях нетрудна, но требует большого внимания и четкости движений. Чтобы защититься от ударов снизу в туловище, нужно, подставляя правую руку, повернуть туловище налево и подставить под удар согнутую в локте правую руку, слегка прижатую к туловищу.

Защиту подставкой левой ладони выполняют так же, как и защиту подставкой

левой ладони от удара снизу в голову, но перчатку противника останавливают ниже, чем при ударе в голову.

Можно выполнять следующие контрудары снизу левой в туловище (на прямые удары левой или правой рукой в голову):

1) ответный после отбива правой ладонью влево;
 2) ответный (разгибая руку) после отбива тыльной стороной правой перчатки вправо с разгибанием руки;

3) ответный после ухода назад в сочетании с отбивом правой ладонью влево.

В условном бою занимающиеся по своему усмотрению совершенствуются в пройденном материале. Перед началом боя они объясняют тренеру, какие приемы хотят совершенствовать, а после боя — как удалось им осуществить задуманное.

Разбирая действия боксеров, тренер не всегда должен сосредоточивать свое внимание только на критике ошибок. Иной раз важнее подчеркнуть даже небольшую удачу боксера.

Урок № 6

Задача: общая физическая подготовка, обучение удару снизу правой в голову и защите от него, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 15 мин.

- Специальные упражнения на месте — 12 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Удар снизу правой в голову с разгибанием руки в локте и без разгибания.

Объяснение и показ удара в целом. Объяснение и показ элементов удара:

1) перемещения веса тела на левую ногу с незначительным сгибанием ее в колене;

2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища налево;

3) движения руки снизу вверх к цели и положение кулака;

4) положения левой руки на страховке;

5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе без перчаток в одной шеренге — 10 мин.

- Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу правой в голову: подставкой правой ладони, уходом назад в сочетании с подставкой. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 5 мин.

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу правой в голову	Подставкой правой ладони, с уходом назад	-	-
Прямым ударом левой в голову	Уходом назад с отбивом левой рукой вправо	Ответным ударом снизу правой в голову	Уходом назад с подставкой правой ладони
Двойным прямым ударом левой правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	Ответным прямым ударом или снизу правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони с уходом назад

Двойным прямым ударом левой снизу правой в голову	Подставкой правой	Произвольная	Произвольная
---	-------------------	--------------	--------------

Условный бой одиночными прямыми и ударами снизу и двойными из сочетания прямых ударов и ударов снизу с использованием всех пройденных защит — 5 мин.

Бой с тенью — 2 мин.

Упражнения со снарядами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 3 мин.

Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

Игра. «Эстафета с мячом» — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: удары снизу правой в голову изучают из боевой стойки. В атаке с дальней дистанции удар может быть использован только в том случае, если противник наклоняется вперед.

Во всех других случаях удар снизу правой для первого удара непригоден. Он может быть вторым ударом или входить в серию, в которой первые удары отвлекают внимание противника от действительного удара — снизу правой.

Удары снизу правой в голову можно наносить с переносом веса тела как на левую, так и на правую

Чтобы нанести удар снизу правой без шага вперед, вес тела переносят на левую ногу, туловище поворачивают налево и резко выпрямляют. Правое плечо сильно выдвигают вперед. Рука движется снизу, не разгибаясь в локте, предплечье направляется вертикально вверх, кулак — тыльной стороной книзу. В тот момент, когда вес тела перенесен на полусогнутую левую ногу, ее энергично выпрямляют в коленном и голеностопном суставах, усиливая этим удар. Левая рука защищает раскрытой ладонью голову и опущенным локтем левую сторону туловища. Нанося встречный удар снизу правой, вес тела (так же как и при ударе левой) можно переносить и на правую ногу, поворачивая туловище налево.

Удар снизу правой с разгибанием руки в локте (рис. 25, 1) как на месте, так и с шагом вперед начинают с толчка правой ногой и переноса веса тела на вышагивающую левую ногу. После этого, чтобы усилить удар, левую ногу выпрямляют в коленном и голеностопном суставах, а правую немного подтягивают к левой. Движение туловища и руки такое же, как и при ударе с места: правая рука, поворачиваясь тыльной частью в сторону, движется вниз и затем вперед-вверх.

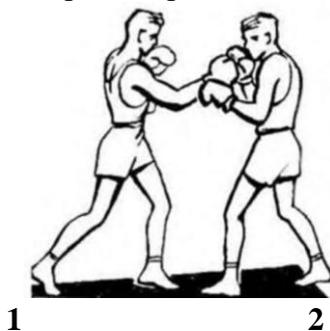


Рис. 25. Атака ударом снизу правой в голову (с разгибанием) (1) и защита от него подставкой правой ладони (2)

После удара снизу правой целесообразно заканчивать атаку ударом левой в голову, что поможет боксеру легко вернуться в левостороннюю стойку или развить атаку. Этот прием рекомендуется применять во всех упражнениях, в которые входит удар снизу правой в голову.

Характерные ошибки: боксер, нанося удар, скован; отводит руку назад; поднимает подбородок; недостаточно разгибает ноги и туловище.

Защита от удара снизу правой проста, так как сама стойка боксера с приподнятым левым плечом и правой ладонью у головы создает удобное защитное положение.

Наиболее часто от удара применяют защиту подставкой ладоней левой или правой руки (рис. 25, 2). Делая подставку правой ладони, боксер отводит правую руку вперед и немного влево, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника. Подставляя правую ладонь, уместно сделать шаг назад.

Контрудары снизу правой в голову в сочетании с защитами на атаку прямым левой в голову могут быть в виде: ответного после отбива левой ладонью вправо; ответного после ухода назад в сочетании с отбивом левой ладонью вправо. В первоначальном обучении удары снизу правой наиболее доступны в контратаке, и очень важно научить новичка применять их в условиях, когда партнер активно противодействует ему левой рукой.

Необходимо требовать, чтобы занимающиеся чаще применяли удары снизу в условном бою.

Упражнения в толкании, бросании и ловле набивных мячей отлично укрепляют мышцы рук и туловища. Одновременно эти упражнения способствуют воспитанию общей ловкости, и многие из них можно с успехом применять для развития координации движений.

Упражнения с мячом выполняют с партнером и самостоятельно из положения стоя и сидя. Упражнения без партнера состоят из всевозможных бросков мяча вверх, вперед, в стороны и ловли его на месте и во время передвижений. В парных упражнениях боксеры перебрасывают друг другу набивные мячи из различных положений. Однако тренер может по своему усмотрению увеличить и разнообразить количество упражнений.

Перебрасывать набивные мячи необходимо точно и быстро. В момент броска следует сделать резкий выдох, а выпустив мяч из рук, расслабить мышцы и выполнить вдох. Упражняясь с набивным мячом, надо тщательно оберегать пальцы рук от растяжения — ловить мяч раскрытой ладонью.

Оптимальный вес набивных мячей — от 3 до 5 кг (в зависимости от подготовленности занимающихся и характера выполняемого упражнения).

Урок № 7

Задача: общая физическая подготовка, обучение удару снизу правой в туловище и защите от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Повторение упражнений подготовительной части 6-го урока.

Основная часть — 80 мин.

- Удар снизу правой в туловище с разгибанием руки в локте и без разгибания.

Объяснение и показ удара снизу правой в целом. Объяснение и показ элементов удара:

1) перемещения веса тела на левую ногу, незначительно сгибая ее в колене;

- 2) выпрямления левой ноги с одновременным поворотом туловища налево;
- 3) движения руки по наклонной линии к цели и положения кулака;
- 4) положения левой руки на страховке;
- 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе снизу без перчаток (в одной шеренге) — 10 мин.

- Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу правой в туловище: подставкой согнутой левой руки, подставкой правой ладони, уходом в сочетании с подставкой. Упражнения без перчаток в защите с контрударами — 5 мин.

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Ударом снизу прямой в туловище	Подставкой согнутой левой руки, правой ладони с уходом назад		
Прямым ударом левой в голову	Уходом назад с отбивом левой рукой вправо	Ответным ударом снизу правой в голову (туловище)	Уходом назад с подставкой правой ладони
Прямым ударом левой или правой в голову	То же	То же	То же
Одиночными, двойными прямыми ударами снизу-произвольно	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	Ответными прямыми ударами снизу-произвольно	Произвольно

- Условный бой одиночными, двойными ударами(прямыми, снизу) с применением пройденных защит — 5 мин.

- Бой с тенью — 2 мин.

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой — 3 мин.

- Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Повторение упражнений с набивным мячом основной части 6-го урока.

- Игра. «Эстафета с набивными мячами» — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: удар снизу правой в туловище чаще всего применяют на близком расстоянии от противника. Однако многие боксеры пользуются им и на дальней дистанции, выпрямляя в локтевом суставе руку; такой удар по форме приближается к прямому.

Удар снизу правой в туловище с разгибанием руки наносится так: расслабляя и опуская правое плечо, боксер делает шаг вперед, поворачивая туловище налево, одновременно с этим он выполняет движение правой рукой вниз и далее вперед до цели, поворачивая кулак тыльной частью в сторону. После того как левая нога получит опору, боксер начинает разгибать в локте правую руку.левой рукой он предохраняет голову и туловище.

Удар правой снизу в туловище с разгибанием руки (рис. 26,1) следует изучать вместе с другими ударами дальнего боя. Такой удар удобен для боксеров высокого роста и успешно применяется в момент, когда противник занимает низкую боевую стойку, а также во встречной и ответной контратаках.

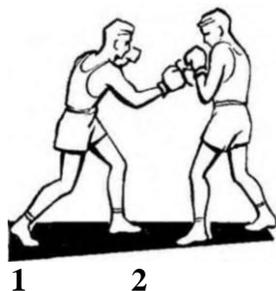


Рис. 26. Атака ударом снизу правой в туловище (с разгибанием) и защита от него подставкой правой ладони

Характерные ошибки: боксер недостаточно поворачивает таз налево; не разгибает ног в коленях; поднимает подбородок.

Удар снизу правой в туловище, не разгибая руки, наносят так же, как и удар снизу правой в голову, но с меньшего расстояния. Во время удара рука в локте не разгибается, а кулак направлен тыльной стороной к противнику.

От ударов снизу правой в туловище обычно защищаются подставками ладони (рис. 26,2), предплечья или согнутой в локте левой руки.

Подставляя правую ладонь, боксер опускает правую руку вниз и влево, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника. Защищаясь подставкой левого предплечья или согнутой в локте левой руки, боксер слегка отклоняет туловище назад, опускает предплечье (руку) и останавливает удар противника.

Давая для упражнений контрудары снизу правой в туловище на атаку прямым ударом левой в голову (в перчатках), преподаватель преследует ту же цель, что и при обучении ударам снизу в голову: он учит боксеров действовать при активном противодействии партнера левой рукой. Тренеру надо проследить за тем, чтобы, упражняясь в условном бою, боксеры чаще применяли удары снизу.

Урок № 8

Задача: общая физическая подготовка и совершенствование техники ударов снизу в сочетании прямыми ударами.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

- Специальные упражнения на месте — 17 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Повторение пройденного (удары снизу) — 5 мин.

- Атака двойными ударами, серией (из прямых и ударов снизу). -

Объяснение и показ атаки, защиты и контратаки. Упражнения в атаке, защите и контратаке без перчаток — 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Одиночными прямыми ударами снизу левой в голову	Произвольная		

(туловище)			
Двойным прямым ударом левой в голову – правой снизу в туловище	Подставкой согнутой левой руки и правой ладони с уходом назад	Ответным ударом снизу правой в голову	Произвольная
Серией прямыми ударами левой – левой в голову-правой снизу в туловище	То же	То же	То же
Серией прямыми ударами левой-правой-левой-правой (все в голову)		То же	То же

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.
 - Условный бой (по усмотрению тренера) — 5 мин.
 - Бой с тенью (2X2) — 5 мин.
 - Упражнения со снарядом — 10 мин.
 - Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Повторение упражнений с набивным мячом основной части 6-го урока.
 - Игра—10 мин.
- Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания на уроке занимающиеся впервые знакомятся с боковыми ударами из учебной стойки (рис. 26). Сначала изучаются движения коротких боковых ударов. Очень важно, чтобы ученики овладели правильным положением руки и кулака.



Рис. 26. Упражнения в учебной стойке — нанесение боковых ударов

В обучении боковым ударам можно применять различные положения кулака (рис. 27): пальцы вниз; пальцы внутрь и вполборота к полу, т. е. среднее положение, как и при обучении прямым ударам.

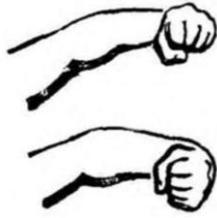


Рис. 27. Положение кулака при боковых ударах

Наиболее удобно среднее положение. Положение пальцами внутрь заставляет излишне напрягать мышцы предплечья и часто приводит к ударам внутренней стороной перчатки. При положении пальцами вниз вся сила удара приходится на самую слабую часть кулака.

Кроме того, новичка в этом случае трудно научить сжимать кулак в момент удара.

Среднее положение кулака выгодно тем, что оно позволяет боксеру перейти к наиболее удобному для него положению.

Вначале занимающиеся наносят короткие удары под прямым углом. Если отдельные боксеры перед ударом систематически отводят руку назад для замаха, рекомендуется использовать упражнения у стены боксерского зала. Боксеры, допустившие эту ошибку, становятся в учебной стойке спиной к стене (рис. 27). При этом нужно предупредить боксеров, чтобы они, нанося удары, не делали замаха и не касались локтем бьющей руки о стену.



Рис. 27. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены

Опуская локти, боксеры невольно наносят боковой удар внутренней стороной перчатки, запрещенный правилами бокса.

Чтобы устранить эти недостатки, можно использовать удары по собственной ладони другой руки (рис. 28). Из учебной стойки боксер вытягивает полусогнутую руку прямо вперед на высоте подбородка, а другой рукой наносит удар по ладони с поворотом туловища. Вытянутая рука при этом остается на месте.



Рис. 28. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони

Как и при обучении ударам снизу из учебной стойки, следует обратить внимание на правильную форму движения удара.

Рассказывать об особенностях боковых ударов занимающимся на уроке не следует; лучше объяснить, что упражнения, которые выполняются, в дальнейшем помогут боксерам овладеть правильными боковыми ударами.

Урок № 9

Задача: проверка усвоения ударов снизу и защит от них.

Подготовительная часть — 30 мин.

- Построение. Объяснение характера и условий сдачи нормативов; составление пар — 15 мин.

- Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Контрольные упражнения в перчатках: в двухшереножном строю; в парах на ринге.

Заключительная часть — 10 мин. Подведение итогов урока и объявление результатов.

Методические указания: контрольные упражнения в двухшереножном строю могут быть проведены так же, как и в 19-м уроке 1-го года обучения.

Оценку действий боксеров на ринге дает тренер, исходя из того, сколько ударов снизу нанес боксер партнеру и как они выполнены технически. Действия боксеров тренер оценивает по пятибалльной системе. Для подсчета нанесенных ударов снизу назначаются наблюдатели, и им поручается вести счет ударов в течение всего раунда.

Урок № 10

Задача: общая физическая подготовка, обучение боковому удару левой в голову и защите от него; совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 12 мин.

- Специальные упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Боковой удар левой в голову. Объяснение и показ в целом бокового удара

левой в голову на месте с шагом. Объяснение и показ элементов удара:

- 1) перемещения веса тела на правую ногу;
- 2) поворота туловища направо;
- 3) движения согнутой в локте руки вправо-вперед к цели и положения кулака;
- 4) места правой руки на страховке;
- 5) движения левой ноги влево-вперед (по диагонали) для удара с шагом вперед.

- Упражнения в боковом ударе в шеренге без перчаток—10 мин.

- Защита. Объяснение и показ защиты от бокового удара левой в голову подставкой тыльной стороны правой кисти (перчатки); правого предплечья.

Упражнения в защите (без перчаток) —5 мин.

- Контрудары. Объяснение и показ встречных и ответных боковых контрударов левой. Упражнения на выполнение контрударов после защиты подставкой — 5 мин.

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	контратака	Защита
Боковым ударом левой в голову	Подставкой тыльной стороны правой кисти (перчатки) или правого предплечья		Поочередно
То же	То же	Ответным (встречным) боковым ударом левой в голову	Подставкой тыльной стороны правой кисти (перчатки) или правого предплечья
Прямым или боковым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью влево, подставкой правого предплечья или кисти с уклоном влево	То же	То же
Двойным прямым ударом левой – боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, тыльной стороны правой кисти	То же	То же

- Условный бой прямыми ударами (любыми) и боковым ударом левой в голову с применением изученных ранее защит — 5 мин.

- Бой с тенью — 2 мин.

- Упражнения со снарядами — 5 мин.

- Упражнения со скакалкой — 3 мин.

- Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

- Игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: тренер, объясняя задачи и содержание урока, рассказывает, что боковые удары применяются на всех дистанциях (дальней, средней и ближней). По своей технической структуре эти удары разделяют на короткие и длинные. В зависимости от расстояния до противника, длины рук, роста, тактической задачи и обстановки боя атакующий наносит тот или иной удар. На дальней дистанции угол разгибания в локтевом суставе будет больше, на ближней — меньше.

Боковой удар противнику, находящемуся на дальней дистанции, можно нанести не

только приразгибании руки в локтевом суставе, но и при сближении с ним.

Из длинных атакующих ударов на уроке используют лишь удары левой рукой в голову и туловище. Атаковать длинным боковым ударом правой не следует, так как рука в этом ударе совершает очень длинный путь и уже в начале ее движения противнику видны намерения атакующего.

Короткие боковые удары в атаке с дальней дистанции входят в серию в качестве одного из ударов (не первого) или применяются как встречные и ответные контрудары в сочетании со всеми видами защит (при сближении с противником).

Атакующий боксер почти всегда повернут левым плечом вперед по отношению к противнику. Из этого положения удобно наносить боковой удар левой, так как правая сторона противника больше открыта, чем левая.

Боковой удар левой в голову можно наносить с любой дистанции.

В начальном обучении боковой удар левой (рис. 29, 1) в основном используют как атакующий удар, которым начинают атаку с дальней дистанции, или как ложный для подготовки атаки. Этим ударом можно также заканчивать атаку, чтобы возвратиться затем в боевую стойку. Значительно реже боковой удар левой используют как ответный или встречный в соединении с защитой.



1

2

Рис. 29. Атака боковым ударом левой в голову (1) и защита от него подставкой тыльной стороны правой перчатки (2)

Длинный удар левой для атаки с шагом вперед левой ногой боксер начинает правой ногой, перенося толчком вес тела на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Левую руку он направляет по дуге снизу вверх и далее горизонтально к цели. Туловище боксер поворачивает слева направо в сторону движения руки, а правой рукой предохраняет голову и туловище.

Короткий удар левой для атаки начинают так же, как и длинный удар. Одновременно с шагом левой ногой боксер двигается вперед, но не прямо на партнера, а несколько влево. Левой рукой, согнутой в локте, без замаха, одновременно с поворотом туловища направо боксер начинает полукруговое движение снизу вверх и далее по горизонтали к цели. Кулак находится в среднем положении к полу. Правой рукой страхуется голова и туловище.

Характерные ошибки: боксер излишне резко поворачивает туловище направо; теряет равновесие; делает очень большой замах перед ударом.

От боковых ударов левой в голову применяют ряд защит. Очень распространена защита подставкой тыльной стороны правой перчатки (рис. 29, 2). При этой защите следует незначительно отвести правую руку вперед-вправо (как бы отдавая честь), напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника.

Применяется также защита подставкой правого предплечья: боксер приподнимает правую руку, согнутую в локте, и, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой

партнера, останавливает его удар средней частью предплечья.

Боксер может защититься от удара, переместив свою левую руку вправо и остановив ладонью перчатку противника или уклоном назад. Для этого боксер, не опуская правой руки, отклоняется назад, перенося вес тела на правую ногу.

Контрудары боковыми левой в голову применяют на средней и ближней дистанциях. На атаку прямым ударом левой в голову, наиболее часто встречающуюся в бою, отвечают следующими контрударами:

- ответным в голову после уклона назад;
- ответным в голову после шага назад;
- ответным в голову после шага назад в сочетании с подставкой правой ладони или с отбивом правым предплечьем вправо-вверх и с уклоном влево;
- встречным в сочетании с подставкой тыльной стороны правой кисти или правого предплечья.

Новичку трудно контратаковать встречными боковыми ударами в голову. Это требует большого мастерства. Ответные же контрудары боковым левой в голову боксеры-новички могут усвоить быстро.

Боковой удар левой в голову с успехом наносят как повторный. Удар этот часто сочетают в атаках и контратаках с прямым ударом левой в голову и туловище.

Наблюдения на состязаниях показывают, что многие боксеры еще плохо владеют боковыми ударами и, нанося их, нарушают правила. Чаще всего боксеры наносят удары внутренней стороной перчатки. Поэтому необходимо с первых же занятий устранять эту ошибку, обращая внимание занимающихся на то, что неправильно усвоенные навыки в дальнейшем приведут к запрещенным действиям, нарушению правил боя.

Обучая двойному удару левой (упражнение 4), тренер указывает на его тактическое назначение. Если от первого удара партнер защитится подставкой правой ладони с уходом назад (а у новичков это часто бывает), то его можно «достать» вторым (боковым) ударом, выполняемым со вторым небольшим шагом вперед-влево.

Разнообразные упражнения на гимнастической стенке способствуют общему физическому развитию занимающихся. Для развития гибкости и подвижности позвоночника и грудной клетки следует давать серии упражнений, состоящих из прогибаний, а также наклонов в различных направлениях.

Урок № 11

Задача: общая физическая подготовка, обучение защите нырком от бокового удара левой в голову, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Повторение упражнений подготовительной части 10-го урока.

Основная часть — 80 мин.

- Серия ударов. Упражнения в серии ударов, состоящих из двух прямых в голову (левой — правой) и бокового удара левой в голову — 5 мин.

- Защита. Объяснение и показ защиты нырком от бокового удара левой в голову.

Упражнения в защите нырком от бокового удара левой и серии ударов — 10 мин.

- Контрудары. Упражнения в боковых и прямых контрударах после защиты; подставкой, уклоном, нырком — 5 мин.

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
-------	--------	------------	--------

Боковым ударом левой в голову	Нырком вправо	Поочередно	
Прямым ударом левой в голову	То же	Поочередно	
Прямым или боковым ударом левой в голову	То же	Ответным прямым ударом правой в голову	Подставкой правого плеча, правой ладони
Прямым ударом левой в голову	Уклоном влево	Ответным прямым ударом левой в голову	Подставкой правого предплечья или кисти
Серией прямых ударов левой-правой-боковым левой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, тыльной стороны правой кисти с уходом назад	Ответным боковым или прямым ударом снизу левой в голову	Уходом назад

- Условный бой (по усмотрению тренера) — 5 мин.
- Бой с тенью — 2 мин.
- Упражнения со снарядами — 10 мин.
- Упражнения со скакалкой — 3 мин.
- Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.
- Игра — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления.

Замечания об итогах урока.

Методические указания: от бокового удара левой в голову наиболее надежна защита нырком (см.рис. 22 в уроке 13). Преимущество ее состоит в том, что руки боксера остаются свободными для контрударов в голову и туловище, а противник, промахнувшись, теряет равновесие и напрасно тратит силы.

Защищаясь нырком, боксер делает небольшой уклон влево (по ходу удара), после чего перемещает туловище по дуге вниз-вправо-вверх, сначала несколько сгибая, а затем разгибая ноги в коленях.

Перед тем как сделать нырок, боксер переходит в низкую боевую стойку, из которой наиболее удобно быстро осуществляет защитное движение. Далее защита выполняется так: заметив движение левой руки противника, боксер делает уклон влево и перемещает туловище слева направо, перенося вес тела на левую ногу, а затем начинает сгибать ее в колене.

В этом положении ноги слегка согнуты в коленях, подбородок опущен, плечи сведены вперед, руки защищают голову и туловище; вес тела распределен равномерно на обеих ногах. После того как удар пройдет над головой, боксер продолжает движение туловищем слева направо и вверх и переносит вес тела на правую ногу.

Защита нырком применялась уже ранее — при обучении защите от прямых ударов. Поэтому на уроке прежде всего следует восстановить приобретенные ранее знания и умения, а затем перейти к упражнениям в этой защите от боковых ударов.

Защита нырком — одна из самых сложных. Если ее повторять на каждом уроке, то новички смогут овладеть ею и уверенно пользоваться в бою. Навыки в защите нырком нужно вырабатывать как в упражнениях с партнером, так и без партнера.

Контролировать правильность выполнения защиты нырком можно у стены.

Урок № 12

Задача: общая физическая подготовка, обучение боковому удару левой в туловище и защите от него;совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Повторение упражнений подготовительной части 10-го урока.

Основная часть — 80 мин.

- Боковой удар левой в туловище. Объяснение и показ бокового удара левой в туловище в целом. Объяснение и показ элементов удара:

1) перемещения веса тела на правую ногу;

2) поворота туловища направо;

3) движения согнутой в локте руки к цели;

4) движения левой ноги влево-вперед(по диагонали) при ударе с шагом.

- Упражнения в боковом ударе и двойном ударе (прямой левой в туловище - боковой левой в голову)в шеренге без перчаток — 10 мин.

- Защита. Объяснение и показ защиты от бокового удара левой в туловище: подставкой согнутой влокте правой руки с уходом назад; защиты от двойного удара: подставкой согнутой левой руки и правого предплечья. Упражнения в защите (без перчаток) — 5 мин.

- Контрудары. Упражнения в выполнении контрударов после защиты от двойных ударов (вшеренге) — 5 мин.

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

- Совершенствование ранее изученной техники (по усмотрению тренера или боксеров) — 5 мин.

- Условный бой прямыми и боковыми ударами левой на дальней дистанции с использованием всехизученных защит — 5 мин.

- Бой с тенью — 2 мин.

- Упражнения со снарядами — 5 мин.

- Упражнения со скакалкой — 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

- Игра — 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым ударом левой в туловище	Подставкой согнутой правой руки, уходом назад с подставкой левой ладони	Поочередно	Поочерёдно
Двойным прямым ударом левой – боковым левой в голову	Подставкой согнутой левой руки, правого предплечья	Ответным прямым ударом (снизу или боковым) левой в голову	Произвольно
Двойным прямым ударом левой в голову – боковым левой в туловище	Подставкой правой ладони, левой ладони с уходом назад	То же	То же

Прямым снизу или боковым ударом левой в голову	Уходом назад	Двойным ответным прямым ударом правой -боковым левой (оба в голову)	Подставкой левого плеча с уходом назад
--	--------------	---	--

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления. Замечания об итогах урока.

Методические указания: рассказывая об особенностях бокового удара левой в туловище (рис. 30, 1), тренер подчеркивает, что этот удар используют так же, как и удар в голову, на всех дистанциях с различными тактическими задачами. Этот удар легко сочетать с прямым левой в голову, поэтому им пользуются для подготовки атак. Так, например, боксер наносит вначале отвлекающий прямой (боковой) удар левой в голову, а затем действительный боковой левой в туловище. Боковой удар левой в туловище применяют и как отвлекающий перед ударом в голову. Ударом можно непосредственно начинать атаку и пользоваться как встречным или ответным контрударом в соединении с различными видами защиты.



Рис. 30. Атака боковым левой в туловище (1) и защита подставкой согнутой правой руки (2)

Обучая боковому удару левой в туловище, особое внимание обращают на то, чтобы атакующий боксер защищал свой подбородок правой ладонью от возможной контратаки противника.

Боковые удары левой в туловище в атаке наносят теми же способами, что и в голову, но больше наклоняют туловище вправо. Начиная удар, нужно наклонить туловище не по направлению к противнику, а несколько влево, чтобы устранить замах рукой в начале атаки.

Характерные ошибки: боксер делает опасное движение головой, излишне приседает, не боится, недостаточно поворачивает туловище и таз направо.

Число применяемых видов защиты от бокового удара левой в туловище ограничено. Простая, надежная защита — подставка согнутой в локте правой руки. Боксер принимает удар противника у локтевого сгиба, слегка прижимает руку к туловищу и поворачивает туловище налево. Можно пользоваться также и защитой подставкой левой ладони. Отводя левую руку вправо-вниз, боксер принимает удар на раскрытую ладонь, напрягая руку в момент соприкосновения с перчаткой противника. Защиту уходом назад от бокового удара левой в туловище выполняют так же, как и от других ударов.

В условном бою боксерам следует чаще применять финты (отвлекающие движения), чтобы раскрыть противника. Так, применяя финт прямым ударом левой в голову, боксер в зависимости от того, как реагирует партнер, может нанести прямой удар правой в туловище или боковой удар левой в туловище или голову (изменив направление

удара).

Урок № 13

Задача: общая физическая подготовка; обучение боковому удару правой в голову и защита от него; совершенствование ранее изученной техники

Подготовительная часть – 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин;

- Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 27 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Боковой удар правой в голову. Объяснение и показ бокового удара правой в голову в целом. Объяснение и показ элементов удара:

1) перемещения веса тела на левую ногу;

2) поворота туловищана лево;

3) движения согнутой в локте руки влево-вперед к цели и положения кулака;

4) положения левой руки при страховке;

5) движения левой ноги для удара с шагом. Упражнения в ударе в одной шеренге без перчаток—10 мин.

- Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от бокового удара правой в голову, подставкой левого плеча и правой ладони — на месте и с уходами в стороны.

Упражнения в защите с контрударами (без перчаток) — 10 мин.

- Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита 1	Контратака	Защита
Боковым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча	Поочередно	Поочередно
Двойным прямым ударом левой-прямым правой в голову	Подставкой согнутой левой руки, правого предплечья	Ответным боковым (прямым) ударом правой в голову	Подставкой левого плеча с уходом назад
То же	Подставкой правой ладони, левой ладони с уходом назад	Прямым ударом правой в голову, боковым левой в туловище (голову)	Подставкой левого плеча, согнутой правой руки с уходом назад
Прямым или боковым ударом левой в голову	Произвольная	Ответным или встречными боковыми ударами левой произвольно	Произвольная

Условный бой на дальней дистанции прямыми ударами, ударами снизу и боковым ударом с использованием всех разученных защит — 5 мин.

Бой с тенью — 5 мин.

Упражнения со снарядами — 5 мин.

Общеразвивающие упражнения (на гимнастической скамейке) — 10 мин.

Игра— 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: боковым ударом правой в голову (рис. 31,1) - один из самых сильных в боксе, но им в бою обычно не атакуют даже опытные боксеры, так как при левостороннем положении противника, находящегося в стойке, защищены от этого удара все уязвимые места.

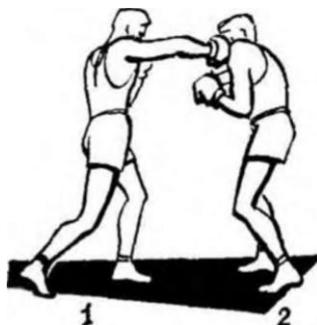


Рис. 31. Атака боковым ударом правой в голову и комбинированная защита

Если в боевой стойке боксер слегка приподнимает левое плечо и переходит к страховке головы правой ладонью, то атакующему противнику попасть боковым ударом правой в цель трудно. Точно выполненные защиты предохраняют от удара или уменьшают его опасность. В бою лучше пользоваться боковым ударом правой как встречным или ответным контрударом. Атаковать же этим ударом можно после того, как внимание противника отвлечено предварительными ударами левой руки и другими отвлекающими действиями.

Перед ударом боксер переносит вес тела на правую ногу. Затем, делая шаг вперед и поворачивая туловище налево, резко направляет руку по дуге справа налево к цели, страхуя левой рукой голову и туловище. В конце удара боксер начинает смещать правую руку к левой до такого положения, как в боевой стойке, стараясь сохранить устойчивость.

На первом этапе обучения боксеру-новичку следует усвоить защиту подставкой и уходом, в дальнейшем — различные сочетания защиты с контратакой.

От боковых ударов очень действенны всевозможные комбинированные защиты, простейшими из которых боксер должен уметь пользоваться уже в начале обучения. Для этого ему необходимо усвоить защиту: подставкой левого плеча и правой ладони (комбинированная) (рис. 31, 2) с уклоном вправо; уходом назад.

Обучать боковому удару правой в голову из боевой стойки начинают в шеренге — вначале на месте, затем с шагом. Вначале защите обучают без перчаток, в шеренге. По команде тренера занимающиеся поворачиваются направо, приподнимают левое плечо и несколько отклоняются вправо-назад, закрывая правой рукой голову и туловище. Затем к этой защите присоединяют небольшой шаг назад. Когда удар и защиты усвоены без партнера, их начинают разучивать в парах в перчатках.

Демонстрируя боковой удар правой, тренер напоминает занимающимся, что удары правой рукой не наносят в атаке первыми, ибо им всегда должна предшествовать подготовка левой рукой. В качестве отвлекающих ударов, применяемых для раскрытия защиты противника, можно использовать прямые и боковые удары левой рукой в голову и туловище. Обучая удару, тренер обращает внимание занимающихся не только на быстроту и точность удара, но и на его внезапность, а также на страховку от встречных ударов. Очень важно научиться наносить удары без замаха, сочетая их с защитой подбородка левой рукой.

Боковой ударом правой новички усваивают быстрее, чем другие удары, так как он

более близок естественным движениям. Необходимо следить за тем, чтобы ученики не злоупотребляли применением этого удара в вольном бою и не наносили его с полной силой.

В первом раунде условного боя тренер ставит перед боксерами задачу: одному выявить способы защиты партнера от атакующих ударов, другому — типичные для противника отвлекающие удары перед атакой. Во втором раунде перед боксерами ставятся противоположные задачи. В перерыве между раундами боксеры сообщают результаты своих наблюдений тренеру.

Упражнения на гимнастической скамейке необходимо выполнять преимущественно в среднем и медленном темпе. Для упражнений с поддержкой за ноги следует подбирать пары, равные по силам (по весу).

Урок № 14

Задача: общая физическая подготовка, обучение боковому удару правой в туловище и защите от него, совершенствование ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 35 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Бег, ходьба — 3 мин.

Повторить упражнения 13-го урока.

Основная часть — 80 мин.

Боковой удар правой в туловище. Объяснение и показ в целом бокового удара правой в туловище. Объяснение и показ элементов удара:

- 1) перемещения веса тела на левую ногу;
- 2) поворота туловища налево;
- 3) движения согнутой в локте руки влево к цели и положения кулака;
- 4) положения левой руки при страховке;
- 5) движения левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 5 мин.

Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от бокового удара правой в туловище: подставкой согнутой в локте левой руки; подставкой правой ладони — на месте и с уходом в стороны. Упражнения (без перчаток) в защите с контрударом — 10 мин.

Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым ударом правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки, правой ладони, уходом назад	Поочередно	Поочередно
Прямым ударом левой в голову	Подставкой левого плеча (отбивом левой ладонью вправо)	Ответным боковым ударом правой в голову	Подставкой левого плеча с уходом назад
Двойным прямым ударом левой-боковым правой в голову	Подставкой согнутой левой руки, левого плеча с уходом назад	Двойным ответным прямым (боковым) ударом правой — прямым левой в голову	Подставкой левого плеча, согнутой правой руки с уходом назад
Сериями ударов из пройденного	Произвольно	Одиночными ударами	Произвольно

		произвольно	
--	--	-------------	--

- Условный бой прямыми снизу и боковыми ударами с использованием всех пройденных защит — 5
 - Бой с тенью — 5 мин.
 - Упражнения со снарядами — 7 мин.
 - Упражнения со скакалкой — 3 мин.
 - Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.
 - Игра — 10 мин.
- Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: боковой удар правой в туловище не принадлежит к числу атакующих: левостороннее положение боевой стойки противника ограничивает возможность применять этот удар в бою. Боксер, наносящий удар, может не только повредить кисть о локоть противника, но и нарушить правила бокса — нанести удар в спину, если удар небрежно направлен в цель.

Боковой удар правой в туловище в основном применяют как короткий контрудар, сочетаемый с защитой от ударов правой руки атакующего, или как один из ударов в серии на ближней и средней дистанциях.

Для удара с шагом вперед боксер поворачивает туловище налево и наносит удар по дуге — влево-вниз, предохраняя голову и туловище левой рукой. После опоры левой ногой о пол боксер подтягивает правую ногу вперед-вправо, поворачивая ее налево, пяткой слегка наружу.

Для защиты от удара боксер подставляет согнутую в локте левую руку, слегка прижав локоть к левому боку, чтобы партнер не повредил себе кисть бьющей руки. Для смягчения удара боксер немного поворачивается направо; нетрудно защититься от удара шагом назад.

Новички изучают только две защиты от удара: подставку согнутой левой руки и уход назад. С остальными защитами боксеры познакомятся, когда будут изучать ближний бой.

Обучать боковому удару правой в туловище начинают в шеренге без перчаток, затем в перчатках в двух шеренгах и в парах, произвольно перемещающихся по залу.

Давая задание атаковать сериями, тренер напоминает, какие из них были пройдены, и рекомендует боксерам наносить удары не спеша, подумав, как удобней и точнее выполнить серию ударов и как лучше от них защищаться.

Наблюдая, как боксеры наносят серии ударов в парах, тренер исправляет ошибки и запрещает ученикам беспорядочно обмениваться ударами.

В первом раунде условного боя боксеры выполняют такие задания: один находит наиболее уязвимые места у партнера; второй — определяет излюбленные действия партнера в атаке.

После боя боксеры должны рассказать о своих наблюдениях и о том, что они предприняли против действий партнера.

Урок № 15

Задача: проверка усвоения боковых ударов и защиты от них.

Подготовительная часть — 25 мин.

- Построение. Объяснение характера и условий сдачи нормативов. Составление пар — 10 мин.

- Самостоятельная разминка (за 10—15 мин.) боксеров каждой пары перед просмотром — 15 мин.

Основная часть — 85 мин.

В порядке очередности каждая пара боксирует 2 раунда по 2 мин. После боя боксеры самостоятельно упражняются с теми же партнерами в перчатках, совершенствуя приемы бокса, а затем переходят к упражнениям с боксерскими снарядами и выполняют упражнения для развития силы, на растяжение и расслабление (стоя, сидя, лежа).

Заключительная часть — 10 мин. Подведение итогов занятия и объявление результатов.

Урок № 16

Задача: совершенствование выходов из угла и от канатов ринга.
Подготовительная часть — 40 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Бег, ходьба — 3 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 27 мин.

Борьба в стойке — 1 раунд.

Имитационный бой с партнером без ударов (упражнения в финтах) — 1 раунд.

Основная часть — 75 мин.

Изучение приемов в перчатках — 25 мин.

1 й боксер	2 й боксер
Атакует прямым ударом левой в голову	Защищается уклоном вправо, применяя встречные одиночные прямые удары левой в голову или туловище
То же правой в голову	Защищается уклоном влево, применяя встречные прямые удары правой в голову или туловище
Атакует одиночными прямыми ударами левой или правой произвольно	Защищается известными защитами, применяя контрудары
Применяет прямые удары, стремясь отрезать путь партнеру к передвижению, угрожая то левой, то правой рукой, тесня его к канатам и в угол ринга. Добившись этого, внезапно атакует прямыми ударами	Применяет прямые удары, стремясь находиться на середине ринга, не отходить в угол и не прижиматься к канатам ринга с помощью известных ему защит с контрударами

Совершенствование ранее изученной техники (по усмотрению тренера или боксеров) — 15 мин.

Упражнения со снарядами—10 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин. (2X2).

Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 15 мин.

Упражнения с теннисным мячом (самостоятельно) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: задание совершенствовать уходы в условном бою, которое получает боксер, не должно быть известно его партнеру — это приблизит выполнение задания к боевым условиям. Тренер будет знать, как тот или иной боксер усвоил выход из угла и от канатов ринга. Задания, написанные на бумажках, следует вручить перед условным боем, с тем чтобы у боксеров оставалось время на обдумывание предстоящих действий по заданию.

Урок № 17

Задача: совершенствование умения противодействовать партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши, боксирующего в правосторонней стойке.

Подготовительная часть — 45 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой —10 мин.

- Специальные упражнения (в правосторонней стойке) — 25 мин.

Основная часть — 70 мин.

- Изучение приемов в перчатках на дальней дистанции (атакующий в правосторонней стойке, атакуемый в левосторонней):

1) совершенствование защиты от прямых ударов в голову — произвольно, со встречными или ответными контрударами— 20 мин.;

2) совершенствование защиты от произвольной атаки (с применением контратак) — 15 мин.

- Вольный бой в левосторонней стойке (2X2) — 5 мин.

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой (2X2) — 5 мин.

- Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания (урок 23).

Урок № 18

Задача: совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от

Подготовительная часть — 45 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

- Специальные упражнения — 25 мин.:

1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом;

2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых

ударов;

3) бой стенью;

4) имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

Основная часть — 70 мин.

- Упражнения в перчатках — 30 мин. Совершенствование приемов и условный бой.

1 й боксер	2 й боксёр
Защищаясь и наблюдая за партнером, наносит ложные прямые удары левой или правой в голову (с целью привлечь внимание партнера к защите головы), а когда он теряет бдительность, наносит удары в туловище	Защищаясь от ударов партнера, применяет прямые удары левой произвольно, стремясь определить основной атакующий удар партнера
Атакует прямым ударом левой или правой в голову и произвольно защищается от контратаки партнера	Защищается произвольно, создавая удобные исходные положения для ответной контратаки одиночными ударами, которые наносит в нужный момент
Атакует излюбленными двойными прямыми ударами и защищается от контратаки партнера	Защищается и контактирует по договоренности с партнером

- Условный бой (одиночные, двойные, серийные прямые удары) — 5 мин.

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание и для расслабления (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания по уроку.

Методические указания: в уроке ученики повторяют ранее пройденный материал. В подготовительной части урока вначале следует повторить упражнения без партнера (атака шагом вперед, контратака шагом назад, финты в виде уклонов, боковых шагов и т. д.).

Подготовительную часть урока заканчивают имитационным боем с партнером. В этом упражнении (так же, как и в бою с тенью) внимание боксеров следует направить на разнообразные ложные действия, применяемые перед нанесением прямых ударов.

В основной части урока два первых раунда упражнений в перчатках посвящены совершенствованию ложных действий. Каждый из боксеров в течение двух раундов не знает, какое задание получил его партнер. На одном из следующих уроков задания меняются. Партнеры могут меняться, но тренеру следует вести учет заданий, получаемых боксерами.

Два следующих задания направлены на совершенствование техники, но тренер может связать их и тактикой.

Урок № 19

Задача: совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них.

Подготовительная часть — 45 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

- Специальные упражнения — 25 мин.:

1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагами,

2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением ударов снизу,

3) бой с тенью,

4) имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

Основная часть — 70 мин.

- Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой).

1 й боксер	2 й боксер
Маневрируя, применяет ложные удары прямым левой, выбирает момент для атаки двойными ударами: прямым левой в голову - снизу правой в туловище (или прямым правой в голову)	Страхуясь от ложных ударов и применяя произвольно прямой удар левой, следит за началом действительной атаки партнера, от которой применяет комбинированную защиту
То же, применяя защиту от контратаки партнера	То же, с ответной контратакой длинным ударом снизу правой в туловище или прямым ударом правой в голову
Атакует произвольно по договоренности с партнером	Действует по договоренности с партнером

- Условный бой с различными заданиями (прямыми ударами и ударами снизу) — 5 мин.

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: совершенствование ложных действий с последующим нанесением ударов снизу проводится вначале без партнера в подготовительной части урока.

После повторения отдельных упражнений следует перейти к

комбинированным ложным действиям, во время которых боксер имитирует то уклон влево с небольшим шагом вперед-влево, то уклон назад с подставкой правой ладони (от воображаемых ударов прямым левой в голову). После ряда повторений боксер выполняет удар снизу в голову или туловище.

Примеров может быть много. От успеваемости новичков и задач урока тренер применяет те или иные упражнения для совершенствования ложных действий, разрушающих защиту партнера.

В бою с тенью и имитационном бою от новичков надо требовать разумных ложных действий, которые позволят успешно нанести удар снизу.

В первом упражнении (в перчатках) партнеры произвольно применяют прямой удар левой рукой. Если один боксер подготавливает атаку, то его партнер стремится разрушить ее, пользуясь ударами левой.

Атакуя в затрудненных условиях, боксер старается творчески решить поставленные задачи, и если атаки в этих условиях ему не удаются, то другому боксеру следует применять лишь защитные действия, иногда напоминая партнеру ударом левой о необходимости защищаться при атаке.

Урок № 20

Задача: совершенствование ложных действий (финтов), боковых ударов, контрударов и защит

Подготовительная часть — 45 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

Специальные упражнения — 25 мин.:

1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагами;

2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением боковых ударов;

3) бой стенью;

4) имитационный бой с партнером без ударов (применение финтов).

Основная часть — 70 мин.

Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой). Вольный бой — 5 мин

1 й боксер	2 й боксер
Маневрируя на дальней дистанции и применяя ложные удары (прямым, снизу) левой, выбирает момент для атаки длинным боковым ударом левой	Страхуясь от ложных ударов партнера и применяя произвольно прямой удар левой как в атаке, так и в контратаке, следит за действительным ударом, защищаясь от него подставкой или нырком
То же с защитой от контратаки партнера	То же с контратакой боковым ударом левой в туловище (голову)
Атакуют излюбленными ударами (из сочетания прямых с ударами снизу) или излюбленными боковыми ударами	Защищается и контратакует по договоренности спартерном

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Упражнения со штангой — 10 мин.

- Упражнения с теннисными мячами —10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: совершенствование ложных действий начинается в подготовительной части урока с упражнений без партнера. Упражнения с одноименным шагом и нырком влево следует совершенствовать чаще. При выполнении ложного нырка вправо рекомендуется показать боксерам забегание мелкими шагами вправо.

Комбинированные ложные действия, во время которых боксер приметаает то нырок, то уклон влево, вправо, то сочетает их с мелкими передвижениями и забегами во всех направлениях, являются основными упражнениями при совершенствовании боксера-новичка боковых ударов и защит от них.

В строю в момент передвижений можно с успехом совершенствовать ложные действия, имитируя «глухую» защиту (держа предплечье около груди) или двойную локтевую.

Урок № 21

Задача: совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых, контрударов и защит от них.

Подготовительная часть — 45 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте— 15 мин.

- Специальные упражнения — 25 мин.:

1) упражнения в нанесении ударов на месте и с шагами в стороны;

2) упражнения в ложных действиях с последующим нанесением ударов (одиночных, двойных, серийных);

3) бой с тенью (ложные атаки и ложные открытия — вызов воображаемого противника на атаку);

4) имитационный бой с партнером без ударов (для совершенствования финтов).

Основная часть — 70 мин.

- Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой).

1 й боксер	2 й боксер
Маневрирует и применяет ложные прямые удары левой (снизу или боковые) в голову или туловище, и выбирая момент атакует	Защищается без контратаки
То же с защитой от контратак	то же и контратакует
Маневрирует и применяет ложные удары, раскрытия, вызывает партнера на атаку, от атаки партнера защищается и контратакует	Страхуется от ложных ударов и выбирает момент для атаки-атакует и защищается от контратаки партнера

Вольный бой - 5 мин.

Упражнения со снарядами - 10 мин.

Упражнения со штангой -10 мин.

Игра. Баскетбол - 15 мин.

Заклучительная часть - 5 мин, Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в подготовительной части урока боксерам следует напомнить, как финтами, ложными раскрытиями можно выявить излюбленные удары, защиты, атаки и контратаки партнера.

В основной части урока боксерам, которые совершенствуют технические приемы в условном бою, можно дать ряд заданий по разведке наиболее часто встречающихся действий партнера. Ниже приводятся примерные задания по разведке (для двух боксеров), которые могут быть использованы тренером в дальнейшем.

1 й боксер	2 й боксер
Как реагирует партнер на финты?	Какие применяет защиты от прямых (снизу, боковых) ударов?
Какие удары чаще других пропускает?	Какие ложные действия применяет перед атакой?
Определите характерные способы атаки партнера	Какие излюбленные удары у партнера?
Что предпочитает партнёр: атаку или контратаку?	Какие контрудары применяет партнер, когда и при каких условиях?
Выяснить, что представляет собой партнер. Ка пришлось действовать против его тактики	Оценить силы, технику, манеру боя партнера. Какими средствами пользуется, чтобы атаковать, какими средствами предпочитает защищаться и контратаковать, какова его манера боя в целом

Вначале задания должны быть несложными. Лучше, если партнер не будет знать о задании другого боксера. Если тренера интересует, как проводит разведку один боксер, задание другому давать не следует.

По окончании раунда боксер должен сообщить тренеру о своих наблюдениях, рассказать, как партнер готовит атаку, защищается, какие у него излюбленные приемы атаки и контратаки и какие контрдействия против партнера он предпринял.

Урок № 22

Задача: развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя.

Совершенствованиетехники.

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Общеразвивающие упражнения — 20 мин.:

1) групповая разминка;

2) борьба в стойке;

3) упражнения с теннисными мячами;

- Специальные упражнения — 10 мин.:

1) бой с тенью (с превышающим в росте воображаемым противником);

2) имитационный бой с партнером (без перчаток).

Основная часть — 80 мин.

- Имитационный бой с партнером в перчатках — 5 мин.

- Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование приемов и условный бой).

1 й боксер	2 й боксер
Применяет одиночные прямые удары, сочетая их с маневрированием и ложными действиями	Наблюдая за действиями и защищаясь от атаки партнера, выбирает благоприятный момент и неожиданно атакует его двойным ударом

Применяя ложные действия левой и правой рукой, атакует двойными ударами в любом сочетании	Защищаясь, контратакует одиночными или двойными ударами
Ростом выше партнера. Атакует партнера одиночными и двойными ударами, не подпуская его к себе, защищаясь отходами назад и боковыми шагами	Ростом ниже партнера. Финтуя и маневрируя, прижимая партнера к канатам (ограничив его маневр), стремительно атакует

- Упражнения со снарядами— 10 мин.
- Упражнения со скакалкой — 5 мин.
- Упражнения с набивным мячом— 15 мин.
- Игра — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: каждый боксер обязан не только уметь наблюдать за действиями партнера, но и применять против него разумные и правильные контрдействия. На занятиях боксер должен проверить, как ему удастся вести бои с высоким, низким или равного с ним роста партнером, с соперником, находящимся в правосторонней стойке (левой), с боксером, ведущим непрерывную атаку или постоянно выжидающим и т. д.

В условном и вольном боях боксеров следует знакомить с различными видами тактики, встречающимися в бою.

Ниже описываются примерные задания, которые тренер может использовать при дальнейшем тактическом совершенствовании боксера.

1 й боксер	2 й боксер
Ведет наступательный бой, активно сближаясь с партнером. Найдя удобное положение, быстро атакует	Маневрируя по рингу, избегает ударов и сближения с партнером. После каждой своей атаки и контратаки уходит на дальнюю дистанцию
Маневрируя по рингу, неожиданно и стремительно атакует партнера (в основном боковыми ударами)	Применяя разнообразные защиты, наносит встречные удары и удары во время отходов
Передвигаясь по рингу, ведет бой прямыми ударами с дальней дистанции и быстро возвращается обратно	Маневрируя, оттесняет партнера к канатам и в угол ринга и стремительно атакует

В подготовительной части урока проводится групповая разминка. Тренер предлагает одному из боксеров провести разминку. Спортсмен становится во главе колонны и выполняет упражнения, остальные повторяют их за ним. По окончании обязательных упражнений рекомендуется дать немного времени (3—5 мин.) для самостоятельной разминки (излюбленных упражнений).

В основной части урока при выполнении упражнений в перчатках по технике тренер может дать боксерам дополнительное задание по тактике. Например, в одном упражнении выяснить, какие ложные действия применяет партнер перед атакой или какие имеются прорехи в атакующих действиях партнера. В другом упражнении дать боксеру примерные задания по ведению условного боя с высоким партнером (а высокому с низким).

Урок № 23

Задача: подготовка к соревнованиям «открытый ринг».

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Беседа. Правила соревнований по боксу — 10 мин.

- Распределение боксеров на пары — 5 мин.

- Разминка (самостоятельно) — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Совершенствование в атаке двумя любыми ударами и защит от них с контрударами — 20 мин.

- Совершенствование в условном бою — по индивидуальным заданиям — 10 мин.

- Вольный бой (2X2) — 5 мин.

- Бой с тенью — 5 мин.

- Упражнения со снарядами — 15 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Общеразвивающие упражнения или игра в баскетбол — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: участие в предстоящих соревнованиях мобилизует занимающихся, заставляет их более ответственно относиться к занятиям. Поэтому очень важно правильно подготовить боксера-новичка к первому бою. Период перед боем у новичка очень напряжен. Волнение его велико. Сам бой — также большое испытание для его психики. Поэтому психологически подготовить новичка к бою — главная задача тренера-воспитателя.

Во время ведения боя на ринге, требующего напряжения от боксера всех его сил, особенное значение приобретают его волевые качества, которые формируются ежедневно на каждом уроке.

Тренеру не следует пренебрегать мелочами, например упражнениями в совершенствовании отдельных элементов техники бокса. Ведь волевые качества воспитываются в повседневных уроках, даже в самых элементарных упражнениях. Если, например, боксеру не удаются некоторые элементы техники бокса, ему следует предложить поупражняться самостоятельно (под наблюдением тренера), чтобы овладеть неудавшимся приемом.

Помощь новичку может оказать и другой боксер. Только после усвоения данного приема можно разрешить новичку перейти к изучению новых приемов.

После каждого урока, разбирая прошедшие тренировочные бои, тренер указывает, кто из боксеров действовал смело, рассудительно, кто проявил в бою находчивость и изобретательность. Волевых спортсменов следует отметить, поощрить, поставить в пример другим. Тут же необходимо обратить внимание и на тех, кто на первых порах обнаружил нерешительность, растерянность. Однако делать это нужно тактично, чтобы не снизить активности боксера, не подорвать в нем уверенности в своих силах. Все задания тренера должны соответствовать возможностям новичка. Чрезмерно сложные задания могут привести к неудачам и создать у него отрицательное отношение к заданиям тренера, а также вызвать неуверенность в своих силах.

Ободряющее слово воспитателя положительно воздействует на боксера. Очень важно отметить каждый случай проявления инициативы. Боксер лучше усваивает технику и тактику, становится более трудолюбивым, стремится укрепить свою волю, когда видит, что его старания замечены, что тренер наблюдает за ним.

В беседе о правилах состязаний по боксу тренер останавливается лишь на

основных положениях, сообщая о требованиях, предъявляемых к боксеру, разъясняя, как и за что присуждается победа.

На уроках перед соревнованием ученик должен совершенствовать не новый материал, а уже изученный ранее.

После короткой разминки боксер переходит к бою на ринге и учится действовать в условиях, сходных с условиями состязаний.

На ринге пары боксеров упражняются поочередно. В тот момент, когда одна пара тренируется на ринге, остальные упражняются в приемах по заданиям тренера. Такой «поточный» способ позволяет уделять наибольшее внимание каждой паре боксеров, готовящихся к соревнованиям.

Урок № 24

Задача: подготовка к соревнованиям «открытый ринг».

Подготовительная часть — 30 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.
- Беседа о предстоящем участии в соревнованиях — 10 мин.
- Разминка (самостоятельно) — 10 мин.
- Бой с тенью (2х2) — 5 мин.

Основная часть — 40 мин.

- Совершенствование техники и тактики:

1) любая атака одного, защита и контратака другого — 10 мин.;

2) произвольные действия левой рукой — 5 мин.

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Общеразвивающие упражнения или игра — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Сообщение о предстоящих соревнованиях «открытый ринг».

Методические указания: предполагается, что после данного урока лучшие новички будут участвовать в соревнованиях «открытый ринг».

Классификационные соревнования — это своего рода экзамен для молодого боксера, в котором он должен показать достаточную техническую подготовленность и умение пользоваться тактикой. В этих соревнованиях выявляется и качество педагогической работы тренера.

К участию в таких соревнованиях допускаются только те новички, которые хорошо технически подготовлены и проверены в умении вести бой внутри секции,

После взвешивания и составления, пар-участников для «открытого ринга» тренер намечает скаждым боксером план его предстоящего боя.

Обязанности секунданта рекомендуется выполнять тренеру.

Помощниками секунданта рекомендуется назначать двух-трех лучших боксеров, не занятых в данных соревнованиях.

В последнем уроке перед соревнованием нагрузка снижается; урок длится меньше, чем обычно; время для упражнений в перчатках также сокращается.

Накануне соревнований новички иногда нарушают привычный режим дня: резко изменяют содержание и количество пищи, стараются больше отдыхать лежа. Тренер должен разъяснить новичкам, что перед соревнованием необходимо вести себя так же, как и в обычные дни перед уроками, что нельзя относиться к выступлению как к чрезвычайному происшествию.

Урок № 25

Задачи: исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на «открытом ринге».

Подготовительная часть — 50 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 2 мин.

- Разбор боев на «открытом ринге» — 20 мин.

- Бег, ходьба — 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 20 мин.

- Бой с тенью (2х2) — 5 мин.

Основная часть — 65 мин.

- Упражнения в перчатках по индивидуальным заданиям — 25 мин.

- Упражнения со снарядами — 10 мин.

- Упражнения со скакалкой — 5 мин.

- Упражнения с теннисным мячом — 15 мин.

- Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Методические указания: во время разбора боев тренер останавливается не только на недостатках выступавших, но и отмечает их положительные стороны.

Особенно нужно поощрять тех, кто искусно боксировал даже в том случае, если бой был проигран.

В индивидуальных заданиях боксерам предлагается устранить определенные недостатки и даются конкретные указания для совершенствования приемов техники и тактики.

Урок № 26

Задачи: общая физическая подготовка, преимущественное развитие силы (в спортзале). Подготовительная часть — 35 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой — 20 мин.

Борьба с партнером в стойке — 1 раунд.

Бой с тенью (с гантелями) — 2 раунда.

Основная часть — 80 мин.

Упражнения в перчатках — 30 мин. (совершенствование ранее изученной техники).

1 й боксер	2 й боксер
Наносит одиночные (двойные, серийные) атакующие удары по лапам (перчаткам) партнера	Держит лапы и контролирует движение партнера
Наносит контратакующие удары по лапам	То же

- Упражнения со снарядами — 2 раунда.

- Упражнения со скакалкой (в быстром темпе) — 2 раунда.

- Упражнения с набивным (тяжелым) мячом — 5 мин.

- Упражнения со штангой — 15 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание, и расслабление (стоя, сидя, лежа) — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: все боевые упражнения боксера в перчатках — это

упражнения скоростно-силового характера, в которых боксерские перчатки выполняют роль отягощения.

Чтобы быстро и резко наносить удары и своевременно защищаться в бою, боксеру необходимо как можно больше уделять внимание развитию тех мышечных групп, которые постоянно участвуют в боевых движениях. Для развития мышц, принимающих участие в ударах и защитах, следует использовать упражнения с отягощением (гантелями, набивным мячом, штангой).

Боксерам легких весовых категорий в бою с тенью лучше применять гантели меньшего веса (до 1 кг), а хорошо физически развитым и более тяжелым можно рекомендовать более тяжелые гантели (до 2 кг).

Во время выполнения упражнений с набивными мячами происходит резкий переход от напряжения к расслаблению. Это способствует физиологической настройке нервно-мышечного аппарата боксера на ударно-взрывную работу.

То же можно сказать и об упражнениях со штангой, если вес штанги будет составлять 50-70% от собственного веса боксера. Более подробно о силовой подготовке боксера тренер может узнать, прочитав специальную литературу.

Урок № 27

Задача: общая физическая подготовка — преимущественно для развития силы (на стадионе).

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Бег и ходьба — 5 мин.

- Рывки из различных положений: сидя, лежа, стоя — по зрительному сигналу (10—12 раз) — 10 мин.

- Бег спиной вперед на 100 м — 5 мин.

- Игра. «Чехарда» — 7 мин.

- Борьба с партнером в стойке — 3 мин.

Основная часть — 80 мин.

- Толкание ядра — 25 мин.:

1) упражнения с ядром и метание облегченного ядра (4 кг) сбоку (как диск);

2) толкание ядра с места — 5—6 раз; 3) толкание со скачком — 10—12 раз;

- Прыжки — 25 мин. 1) тройной прыжок с места; 2) прыжки в длину с короткого разбега (8—12 беговых шагов).

- Упражнения с набивными мячами — 15 мин.

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: ядро нужно толкать как правой, так и левой рукой. Толкая ядро со скачком, последние 3 раза следует толкнуть ядро возможно дальше (на результат).

Тройной прыжок выполняется разными способами: обычным способом — шагом; скачками на одной ноге; затем количество шагов можно увеличить до 5-7 и больше, внося в это упражнение элемент состязания.

Урок № 28

Задача: общая физическая подготовка, развитие специальной выносливости (в спортзале).

Подготовительная часть — 35 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Ходьба, бег — 5 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

- Специальные упражнения с ходьбой — 10 мин.

- Бой с тенью — 5 мин. (2X2).

Основная часть — 80 мин.

- Совершенствование приемов в перчатках:

1) совершенствование двойных ударов и серий поперчаткам или лапам партнера — 20 мин.;

2) совершенствование защиты от атаки партнера серией ударов (атакуемый, защищаясь, избирательно наносит ответные одиночные контрудары) — 10 мин.

- Условный бой по усмотрению занимающихся — 7 мин. (2X3).

- Вольный бой — 3 мин.

- Бой с тенью — 3 мин.

- Упражнения со снарядами — 7 мин. (2x3).

- Упражнения со скакалкой — 5 мин. (без перерыва).

- Игра. «Баскетбол с набивным мячом» — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление.
Замечания об итогах урока.

Методические указания: различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость развивается в процессе всесторонней физической подготовки такими упражнениями, как ходьба, бег, игры, гимнастические упражнения и др. Специальная выносливость боксера, т. е. его способность вести бой неутомимо и в неослабевающем темпе, развивается специальными боксерскими упражнениями.

Уроки, направленные на развитие у занимающихся выносливости, ранее не применялись. Это объясняется тем, что сама последовательность упражнений в уроках первого года обучения с постепенноувеличивающейся сложностью и интенсивностью, а также возрастающей плотностью способствовала развитию выносливости боксера. Однако на 2-м году обучения этого уже недостаточно. В этом году преподавателю необходимо периодически повторять особые занятия, посвященные развитию специальной выносливости. Урок 28 и является занятием такого типа.

На этом уроке тренер должен следить за тем, чтобы упражнения выполнялись в быстром темпе, который был бы доступен для занимающихся и не вызывал у них чрезмерного утомления.

Урок № 29

Задача: общая физическая подготовка, преимущественное развитие общей выносливости (настадионе).

Подготовительная часть — 30 мин.

- Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

- Ходьба обыкновенная, в положении приседа, с высоким подниманием бедра — 5 мин.

- Бег медленный 400—500 м — 3 мин.

- Общеразвивающие упражнения с ходьбой и на месте — 15 мин.

- Бег медленный 200—300 м — 2 мин.
- Основная часть — 85 мин.
- Бег по раундам: 1-й раунд — 500 м пробегается за 2 мин. 2-й раунд — 550 м пробегается за 2 мин. 3-й раунд — 600 м пробегается за 2 мин.
- Упражнения во вращении молота или толкании ядра — 50 мин.
- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление в положении стоя, сидя и лежа — 25 мин.
- Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Методические указания: в основной части урока бег проводится по раундам. В каждом раунде темп бега возрастает, и бегун должен пробежать большую дистанцию, чем в предыдущем раунде. Между раундами бегуны идут шагом, дожидаясь команды тренера возобновить бег.

В следующих уроках дистанцию для бега постепенно увеличивают. После каждых 100-150 м следует сделать быстрые рывки на 10-15 м или наносить быстрые серии ударов в движении вперед.

«Бег по раундам весьма труден, — говорит заслуженный тренер В. Огуренков — так как спортсмены бегут на предельной скорости, но практика показывает, что такая форма тренировок заметно улучшает скоростную выносливость и волевые качества боксера».

Занимаясь с новичками, тренер должен учитывать их возможности, в особенности при увеличении дистанции в каждом раунде.

Урок № 30

Задача: проверка физической подготовленности занимающихся в секции бокса.

Подготовительная часть — 30 мин.

Построение. Объяснение задачи и содержания урока и условий сдачи нормативов.

Разминка (по усмотрению тренера).

Основная часть — 80 мин. Сдача нормативов по физической подготовке (нормативы устанавливаются тренером).

Заключительная часть — 10 мин. Беседа о результатах сдачи нормативов.

Методические указания: педагогический контроль дает возможность тренеру зафиксировать сдвиги, происходящие в физической подготовке занимающихся.

Комплексы контрольных упражнений для оценки физических качеств боксера могут быть самыми различными и зависеть от того, какие задачи тренер собирается разрешить на данном этапе. Выше дается только схема урока. Примерные комплексы контрольных упражнений можно найти в выше и в конспекте урока 1 (1-й год обучения).

По окончании урока тренер должен в журнале записать результаты контрольных упражнений, проанализировать их и после этого определить новые, более повышенные, нормы сдачи испытаний.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайся!» и «На первый, второй — рассчитайся!», «По

три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во»!., «Кругом!».

2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.

3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу(колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Упражнения для развития быстроты

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.

6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).

10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.

18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.

20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

22. Прыжки во время бега, доставая различные висающие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.

23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.

24. Прыжки со скакалкой.

25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.

26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и однойноге, с отягощениями и без отягощений.
29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.
37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и сплезание по гимнастической стенке на одних руках.
39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

Упражнения для развития ловкости

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.
41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).
42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т.п.).
43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).
44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.
45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.
46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.

47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития выносливости

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.
51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.
52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).
54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
55. Спортивные игры с мячом.
56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Упражнения для развития гибкости

57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
58. Наклоны назад до касания руками пяток.
59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.
64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.
66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.
67. Расслабить ноги в положении лежа.
68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.
69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.
70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.
71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.
72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.
73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.
74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть

туловища расслаблены).

75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Корректирующие упражнения Упражнения для формирования осанки

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.

77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение — выдох.

79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясницы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83. То же, с правой рукой и левой ногой.

84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).

86. Захватывание и перекалывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).

87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке (захватывая рейку пальцами ног).

Игры

Помимо игр, приведенных ниже, необходимо использовать также и другие игры, в том числе и подвижные игры. Следует учитывать пригодность или целесообразность той или иной игры для воспитания боксера.

А. Парные игры (поединки). В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды.

Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

1. «Стой крепко». Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии

вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

2. «Сталкивание в сторону». Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

3. «Перетянуть за черту». Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти). По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади.

Б. Групповые игры (с водящим). От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

4. «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

5. «Салки-перескакалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу.

В. Игры с разделением на команды. Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе деления на команды они не всегда бывают равны по силам. При другом способе распределения на команды играющие выбирают капитанов (маток!), а затем, разбившись примерно на равные пары, сговариваются, кто как себя назовет. Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

6. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.

Специальные упражнения

А. Подготовительные упражнения при передвижении и на месте

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.

2. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.
3. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывокобеими руками вверх, сжимая кисти.
4. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.
5. Сделать два движения, предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногой, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное положение. Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар; достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую руку в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.
6. На месте правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
7. То же левой ногой и правой рукой.
8. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, постепенно наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
9. Сидя на полу ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым или левым кулаком левого и правого носка.
10. Лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе: резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

Б. Имитационные упражнения

Боевое положение кулака

11. Давление ладонью руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки.
12. «Нанесение ударов по боксерским снарядам.

Боевая стойка

13. Проверка и исправление боевой стойки перед зеркалом.
14. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу (находить удобную площадь опоры).
15. Повороты в боевой стойке в соответствии с передвижением тренера (сохраняя постоянное боевое положение—левостороннее или правостороннее для левши).

Передвижение

Эти упражнения выполняются боксером, находящимся в боевой стойке, главным образом с помощью скользящих боксерских шагов, производимых, как и в бою, на передней части ступни. В движении прямо:

16. Шаг вперед — боксер начинает движение с левой ноги, правую тотчас подтягивает в положение, которое она занимает в боевой стойке (толчок для движения вперед осуществляется носком правой ноги).
17. Шаг назад — боксер делает толчок левой ногой и начинает движение назад правой ногой. Потом подтягивает и левую ногу до положения боевой стойки.
18. Шаг влево — движение начинают с левой ноги, а потом подтягивают правую.

19. Шаг вправо — движение начинают с правой ноги, а потом подтягивают левую.
20. Передвижение двойными и тройными шагами(вперед, назад, влево, вправо).
21. Передвижение по квадрату: вперед, вправо, назад, влево; вперед, влево, назад, вправо.

В движении по кругу:

22. Передвижение в учебной фронтальной стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами левым (правым) боком вперед.
23. То же с поворотом на 180°.
24. Передвижение вперед (назад), влево, вправо в боевой стойке скользящими шагами.

Боевые дистанции:

25. Передвижение в паре с партнером (одиночными, двойными, тройными, слитными шагами), сохраняя дальнюю дистанцию при стремлении партнера нарушить ее.
26. То же, но с задачей возможно большее количество раз коснуться рукой туловища, плеч партнера, уходящего от этих касаний разнообразным маневрированием.
27. Игра: боксер передвигается перед партнером в боевой стойке, сохраняя дальнюю дистанцию; партнер старается нарушить дистанцию и, внезапно сближаясь с ним, стремится носком левой ноги достать носок ноги партнера. Победитель — кто больше раз коснется партнера.

Удары

Упражнения на месте в одношереножном строю. Удары, контрудары в сочетании с защитами и ложными действиями могут выполняться также на боксерских снарядах (мешок, настенная подушка, груша подвесная и др.).

А. Исходное положение — учебная (фронтальная) стойка (ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулаки и находятся у подбородка).

28. Перенос веса тела с левой ноги на правую и обратно.
29. То же с поворотом плеч и тазобедренного сустава.
30. То же с прямыми ударами снизу и боковыми ударами, перенося вес тела с левой ноги на правую и обратно.
31. Удары с одиночными шагами влево (вправо). При шаге вправо (влево) удар наносят левой (правой) рукой, перенося вес тела на правую (левую) ногу.
32. Прямые и удары снизу, боковые удары не перенося веса тела с ноги на ногу: при ударе прямым левой вес тела остается на левой ноге, при ударе правой — на правой.
33. Удары с одиночными, двойными шагами влево(вправо). При шаге влево удар наносят левой рукой и вес тела остается на левой ноге. При шаге вправо — правой рукой, вес тела на правой ноге.
34. Два слитных прямых удара или боковые удары снизу: 1) при шаге влево — удар левой с переносом веса тела на левую ногу; 2) затем удар правой, вес тела остается на левой ноге.
35. Серии прямых ударов (снизу, боковых). 1—2) при двойном шаге вправо (влево) — повторный прямой левой(правой); 3) при шаге влево (вправо) — прямой

правой(левой).

36. Серии ударов. 1—2) два прямых удара (левой — правой); 3—4) два боковых; 5—6) два удараснизу. Перенести вес тела с левой ноги на правую и обратно.

Б. Исходное положение — боевая стойка.

37. Прямой удар снизу, боковой с шагом вперед (назад, влево, вправо).
 38. То же с двойным шагом; на втором шаге наносят удар.
 39. Прямые (снизу, боковые) удары с передвижением по квадрату. Удар наносят с тем или иным шагом по усмотрению тренера.
 40. Два слитных удара (левой — правой) с шагом вперед.
 41. То же с шагом назад под правую ногу.
 42. Два слитных удара левой с шагом вперед и то же с шагом назад.
 43. Два слитных удара левой с шагом вперед и удар правой с шагом назад.
 44. Удар левой с шагом вперед и двойной (левой —правой) с шагом назад.
45. Два слитных удара с передвижением по квадрату. Сочетание ударов по усмотрению тренера.

Упражнения в движении по залу.

Исходное положение — учебная стойка.

46. Вращение туловищем вправо — влево (с шагом вперед левой—поворот влево, с шагомправой—вправо).
47. Прямой (снизу, боковой) удар левой (правой) с шагом вперед левой ногой. Правой ногой делатьсвободный промежуточный шаг после каждого удара.
48. Прямой (снизу, боковой) удар левой с шагом правой ногой.
49. Попеременные удары левой и правой рукой. Удар левой наносят при шаге правой ногой, ударправой — с шагом левой.
50. Те же упражнения с шагами назад. Удар левой наносят, когда отставляют назад левую ногу, ударправой— когда отставляют правую.
51. Одиночные (двойные) прямые (снизу, боковые) удары с передвижением вперед-вправо, вперед-влево. Удар наносят с любым шагом по указанию тренера.
52. Те же с шагами назад и в сторону.

Защиты

Упражнения в движении по кругу

Исходное положение. — учебная стойка.

53. Подставка правой ладони с шагом вперед (назад)левой (правой) ногой.
54. Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой.
55. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой.
56. Попеременная подставка тыльной стороны ладони левой и правой руки с шагом разноименнойногой.
57. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой.
58. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой.
59. Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед разноименной ногой.

60. То же с шагом назад.
61. Подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед левой ногой.
62. Подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед правой ногой.
63. Попеременная подставка согнутой в локте левой и правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед разноименной ногой.
64. Уклон влево с шагом вперед левой ногой.
65. Уклон вправо с шагом вперед правой ногой.
66. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
67. Уклон влево с шагом назад правой ногой.
68. Уклон вправо с шагом назад левой ногой.
69. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой.
70. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом вперед левой ногой.
71. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом вперед правой ногой.
72. Попеременные отбивы правой и левой рукой внутрь с шагом вперед разноименной ногой.
73. Отбив правой рукой вправо (наружу) с шагом вперед левой ногой.
74. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом назад правой ногой.
75. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом назад левой ногой.
76. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагами назад одноименной ногой.
77. Нырок влево с шагом вперед левой ногой.
78. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой.
79. Попеременные нырки влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
80. Шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища налево.
81. Шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища направо.
82. Попеременные шаги влево-вправо (вперед) с поворотами туловища в одноименную сторону.
83. Шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища направо.
84. Шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища налево.
85. Попеременные шаги влево и вправо (назад) с поворотами туловища в разноименную сторону.

Упражнения в защитах можно выполнять и из положения боевой стойки в строю на месте и с шагом вперед, назад, а также и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлиненной дистанции), где одна шеренга атакует, другая защищается.

Контрудары

В строю на месте. Исходное положение — боевая стойка.

86. Подставка правой ладони встречный прямой левой (снизу, боковой).
87. Подставка согнутой в локте руки (прижатой к туловищу) и ответный прямой (снизу, боковой).
88. Подставка тыльной стороны кисти и встречный или ответный удар (прямой, снизу, боковой).
89. Подставка плеча (левого) и ответный прямой (снизу, боковой) правой рукой.
90. Подставка левого плеча и правой ладони с уходом назад и ответный прямой

(снизу, боковой) сшагом вперед левой ногой.

91. Подставка согнутой левой руки (прижатой к туловищу) с шагом назад и ответный удар правой сшагом вперед левой ногой.

92. Подставка плеча (левого-правого — левого-правого) и ответный удар (одиночный, двойной).

93. Уклон вправо, влево и встречный или ответный удар.

94. Уклон влево — вправо-влево и встречный удар правой или ответный левой (с уклоном вправо).

95. Отбив влево-вправо (внутри, наружу) и встречный или ответный удар.

96. Отбив влево-вправо — влево-вправо и ответный удар (прямой, снизу, боковой) одиночный, двойной.

97. Нырок влево, вправо и встречный или ответный удар.

98. Уход назад — шаг влево, вправо с поворотом туловища в соединении со встречным или ответным ударом.

Упражнения в контрударах можно выполнять и в двух шеренгах (лицом друг к другу на удлиненной дистанции); одна шеренга атакует, а другая защищается и контратакует.

В движении по кругу. Исходное положение — боевая стойка.

99. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед левой ногой.

100. Подставка ладони левой руки в сочетании со встречным ударом правой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед левой ногой.

101. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами (левой и правой) сшагом вперед левой ногой.

102. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.

103. Подставка ладони левой руки в сочетании со встречным ударом правой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.

104. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами (левой и правой) сшагом назад правой ногой.

105. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом вперед правой ногой.

106. Попеременная подставка ладоней (левой и правой) со встречными ударами. Удар правой — сшагом вперед левой, левой — под шаг правой.

107. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-влево левой ногой.

108. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами. Удар левой — с шагом назад левой ногой, правой — с шагом правой.

109. Подставка тыльной стороны правой ладони; подставка согнутой в локте правой руки' (прижатой к туловищу); отбив правой рукой влево (внутри) с шагом вперед левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

110. Подставка тыльной стороны левой ладони; подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу); отбив левой рукой вправо (внутри) с шагом вперед правой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом левой ногой.

111. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой); попеременная подставка согнутых в локте левой и правой рук; попеременные отбивы правой и левой рукой и ответные удары. Удар левой — с шагом вперед правой ногой; правой — с шагом левой.

112. Подставка тыльной стороны правой ладони; отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом назад правой ногой и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом назад левой ногой.

113. Подставка тыльной стороны левой ладони; отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом назад левой ногой и удар правой (прямой, снизу, боковой) с шагом назад правой ногой.

114. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой), попеременные отбивы (внутрь) правой, левой рукой и ответные удары. Удар левой — с шагом назад левой ногой; правой — с шагом правой.

115. Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) со вторым шагом вперед левой ногой.

116. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед левой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

117. Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой) с ответными ударами (правой и левой) с шагом вперед левой ногой.

118. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой и удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

119. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой и удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

120. Попеременная подставка левого и правого плеча с ударами правой и левой руками с шагом вперед разноименной ногой.

121. Уклон влево и удар правой (прямой снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

122. Уклон вправо и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

123. Попеременные уклоны влево и вправо с ударами и шагами вперед.

124. Нырок влево с шагом вперед левой ногой и удар левой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

125. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой и удар правой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

126. Попеременные нырки влево и вправо с ударами. Все упражнения с контрударами можно выполнять и при боксерском передвижении мелкими скользящими шагами, сохраняя боевое левостороннее (правостороннее) положение.

Ложные удары и защиты

Упражнения без партнера. Исходное положение — боевая стойка. Ложные удары:

127. Ложный удар в голову — действительный удар в голову.

128. Финт в голову — удар в туловище.

129. Финт в туловище — удар в голову.

130. Финт левой — удар правой.

131. Финт правой — удар левой. Ложные шаги (маневрирование):

132. Шаг вперед, шаг назад, шаг вперед с ударом (челночное движение).

133. Шаг влево (вправо), шаг вперед с ударом.

134. Шаг влево (вправо), шаг вправо (влево) и шаг вперед с ударом.

135. Финт шагом вперед (вызов партнера на атаку одиночными ударами); от воображаемой атаки быстрый шаг назад или вправо (создавая себе исходное положение

для контратаки).

136. То же с контратакой по воображаемому противнику (одиночными, двойными, серийными ударами).

137. Финт (вызов партнера на атаку двойными прямыми ударами, левой — правой в голову); от воображаемой атаки шаг назад с подставкой правой ладони от первого удара и левого плеча (илибокового шага влево) от второго удара.

138. То же с контратакой по воображаемому противнику.

Ложные действия при помощи уклонов туловищем:

139. Уклон влево с небольшим шагом вперед-влево. Затем возвращение в боевую стойку. После рядаповторений удар.

140. То же с уклоном вправо.

141. Уклоны то влево, то вправо. В момент второго или третьего уклона удар.

142. То же, сочетая уклоны с ложными ударами. Ложные действия при помощи нырков:

143. Нырок влево с небольшим шагом вперед-влево, затем возвращение в боевую стойку. После рядаповторений удар.

144. То же с нырком вправо.

145. Нырок то влево, то вправо. Во время второго или третьего нырка удар.

146. То же, чередуя с «слонами влево, вправо с ложными ударами.

Ложные действия в бою с тенью:

147. Самостоятельное применение разнообразных ложных действий при изучении прямых ударов, ударов снизу, боковых ударов.

148. То же перед сочетанием ударов.

149. Отработка различных финтов перед заркалом.

Ложные действия в упражнениях со снарядами:

150. Совершенствование финтов при нанесении прямых ударов, ударов снизу, боковых ударов.

151. То же перед сочетанием ударов.

Упражнения для развития быстроты реакции

Упражнения в шеренгах и на дальней дистанции (без перчаток).

152. Упражнения для развития быстроты и точности защитной реакции на атаку противника; тренер или боксер, стоя перед группой, имитирует нанесение тех или иных ударов, а обучаемые избирательно защищаются (рис. 32). Например:

а) тренер атакует прямым ударом левой в голову, обучаемые применяют защиту подставкой правой ладони; уклоном вправо и т.д.;

б) тренер атакует прямым левой — прямым правой в голову; обучаемые защищаются подставкой правой ладони, подставкой левого плеча в сочетании с уходом назад.

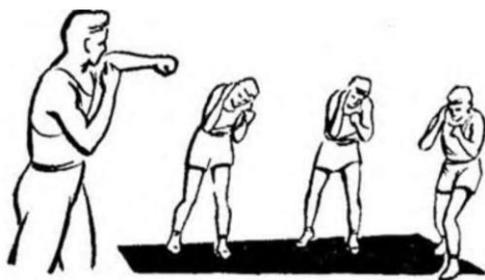


Рис. 32. Упражнения для развития быстроты защитной реакции

153. Упражнения для развития умения быстро переходить в контратаку (ответную или встречную); тренер имитирует атаку, занимающиеся применяют защиту и контратакуют, нанося удары по воздуху. Например:

а) тренер атакует прямым ударом левой в голову, обучаемые защищаются отбивом правой рукой влево с ответным ударом левой в голову (туловище);

б) тренер атакует двумя ударами: прямым левой в голову — прямым правой в туловище, обучаемые защищаются подставкой правой ладони, подставкой согнутой левой руки и наносят ответный контрудар прямым правой в голову.

154. Упражнения для развития быстроты движения при атаке: тренер, стоя перед группой в положении боевой стойки, внезапно раскрывает отдельные части тела или ставит ладони в различные положения, как мишени. Обучаемые мгновенно имитируют нанесение соответствующего удара (вначале одиночного). Ладони занимают такое же положение, как и при упражнениях слапами.

Так, желая вызвать прямой удар левой в голову, тренер поднимает на высоту головы правую кисть руки, повернув ее ладонью к боксеру; или желая вызвать боковой удар левой в голову, подставляют кисть левой руки ладонью вправо.

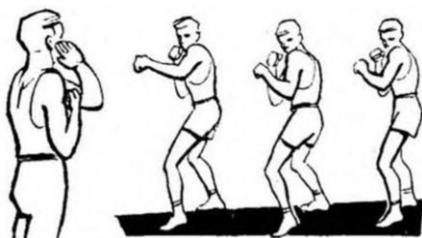


Рис. 33. Упражнения для развития атакующих действий

155. Упражнения для развития быстроты и точности защитной реакции от контрударов; тренер, также, как и в предыдущем упражнении, подает сигнал для атаки, на который ученики реагируют одиночным ударом. Тренер, защищаясь от атаки, произвольно имитирует нанесение ответного контрудара. Группа обучаемых защищается.

Упражнения 152, 153, 154, 155 могут выполняться в парах (шеренгах). Для этого боксерам следует расположиться в парах на дистанции 3—4 шага друг от друга). Один из них вначале выполняет роль тренера, другой ученика, а затем наоборот. Если обучаемый неправильно выполнил то или иное действие, боксер обязан указать партнеру на его ошибки.



Рис. 34. Упражнения в контрударах

Упражнения на боевых дистанциях (в перчатках)

156. Упражнения для развития быстроты и точности реакции на внезапно появляющуюся цель (раскрытие противника).

В парах на дальней дистанции один из боксеров (по договоренности), маневрируя, изменяя дистанции, внезапно раскрывает перчатки, ставя их на том или ином уровне тела и в различном положении: фронтально — для прямых ударов; горизонтально — для ударов снизу или, повернув перчатки в сторону, — для боковых ударов. Другой стремится мгновенно нанести удар.

157. То же упражнение, но, показывая партнеру раскрытую перчатку, боксер мгновенно убирает ее в момент нанесения удара. Атакующий, чтобы попасть в цель, должен применить обманные движения.

158. Упражнения с партнером в условном бою для развития быстроты реакции при защите: а) односторонней (один боксер атакует, другой защищается с максимальной быстротой); б) двусторонней (оба партнера произвольно применяют приемы атаки и защиты, ограниченные точным заданием).

159. Упражнения с партнером в условном бою для развития быстроты реакции при контратаке; применяются те же упражнения (см. упражнения 157, 158), однако защиту объединяют с контратакой (встречной или ответной).

Бой с тенью

160. Передвигаясь во всех направлениях, боксер избирательно атакует или контратакует прямым ударом левой (правой) в голову (туловище). Атака проводится из удобного исходного положения с применением страховки и удара и возвращением в стойку немедленно после нанесения удара.

161. Боксер атакует или контратакует двойными (серийными) ударами.

162. Боксер применяет различные подготовительные действия (маневрирование, ложные удары и т.д.) перед атакой одиночными (двойными, серийными) ударами.

