Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 25»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО РО «СШОР № 25»
_____ Н.Ф. Чуваева

01 февраля 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

ФИО разработчиков программы:
старший тренер-преподаватель Рубашкин В.Н.
тренер-преподаватель Рубашкин В.В.
тренер-преподаватель Садыков Э.Х.
инструктор-методист: Савченко О.В.

г. Белая Калитва

2026 год

Содержание

1. Общие положения ……..... 3

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …….……. 3

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку …… 4

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бокс ……..…….. 5

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки…… 8

2.5. Календарный план воспитательной работы ……. 10

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним …….. 13

2.7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним …… 18

2.8. Планы инструкторской и судейской практики…… 21

2.9. Восстановительные мероприятий в подготовке боксеров ……. 22

3. Системы контроля ……. 24

3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки …… 24

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки …….. 25

4. Рабочая программа по виду спорта «бокс»……..... 33

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…… 97

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……. 98

6.1. Требования к кадровому составу …….. 98

6.2. Требования к материально-техническим условиям …….. 99

6.3. Иные условия реализации программы …….. 103

6.4. Перечень информационного обеспечения……... 103

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1076 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.01.2026, регистрационный № 18998) (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Также программа предполагает реализацию таких целей, как всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Исходя из целей подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Боксер — значит боец, защитник, чей характер оттачивается в ежедневных

тренировках и постоянной борьбе. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества человека.

Структура спортивной подготовки основана на периодизации тренировочного процесса боксера с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на этапе становления боксера.

2.1 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

Подготовка боксеров будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все составные части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Этот процесс состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного спортсмена.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства

В таблице №1 отражены требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, боксер), количества обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

На основании пункта 4 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций; определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

К видам (формам) обучения, применяющихся при реализации программы, относятся:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам;
- спортивные соревнования согласно объёму соревновательной деятельности;

- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповыми и индивидуальными.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблице №3.

Таблица №3

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 спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории	-	14	14	14

	«Сириус»				
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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющееся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов организации к соревнованиям.

Объем спортивных соревнований по виду спорта «бокс» представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

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

Таблица № 5

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

.№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

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

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

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

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

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

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «бокс», уметь организовать и провести соревнования.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с боксерами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы на очередной год спортивной подготовки. В них обеспечиваются преемственность и взаимосвязанность с предыдущими и последующими аналогичными документами.

План и программа воспитательной работы состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях тренировочного процесса и воспитательная работа вне тренировок.

В планах воспитательной работы выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы. К ним относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;

- формулировку задач воспитания вне тренировок и подбор способов их реализации.

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Теоретическая подготовка	- проведение уроков, бесед с целью лучшего освоения практических занятий; - разбор методических пособий и плакатов для глубокого изучения материала.	В течение года
1.4.	Психологическая подготовка	- формирование высокого уровня соревновательной мотивации; - формирование устойчивости к влиянию внутренних и внешних помех, способности управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха	В течение года

2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование культуры здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни; - изучение особенностей индивидуального физического развития, здоровья и физической подготовленности. - знакомство со строением и функциями организма человека.	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
3.3	Организация и проведение родительских собраний	Беседы, консультации: - сплочение родительского коллектива; - воспитание ценностно-ориентированного отношения к учебно-тренировочному процессу.	В течение года
4.	**Правовое воспитание обучающихся**		
4.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на предотвращение противоправного поведения спортсменов	**Информационно-просветительские мероприятия:** - о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании, ответственности за правонарушения; - о соблюдении ПДД, предотвращении ДТП; - о предотвращении мелкого хулиганства (нецензурной брани, дискриминации, экстремистских действий); - о недопустимости хулиганства, массовых беспорядков, дроперства и других действий, которые влекут уголовную ответственность несовершеннолетних.	В течение года
5.	**Развитие творческого мышления**		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по

предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Таблица №7

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

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Теоретическое занятие.	Что такое допинг и допинг - контроль?	Тренер-преподаватель	в течение года	
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1-2 раза в год	Согласно плану мероприятий
	3.Теоретическое занятие.	Допинг и зависимое поведение. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)	Тренер-преподаватель	1 раз в год	
	4.Семинар для тренеров	Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	
	5. Теоретическое занятие.	Профилактика допинга Как повысить результаты без допинга	Тренер-преподаватель	1 раз в год	
	1.Теоретическое занятие.	Профилактика применения допинга среди спортсменов	Тренер-преподаватель	в течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	2.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	
	3.Теоретическое занятие.	Профилактика применения допинга среди спортсменов Запрещенные субстанции и методы Допинг и спортивная медицина	Тренер-преподаватель	В течение года	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	Процедура допинг - контроля «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласно плану мероприятий

	5.Теоретическое занятие	Основы управления работоспособностью спортсмена. Мотивация нарушений антидопинговых правил Психологические и имиджевые последствия допинга			
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Теоретическое занятие	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	в течение года	
	2.Проведение анкетирования по антидопинговой тематике		Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1-2 раза в год	Согласно плану мероприятий
	4. Теоретическое занятие	Допинг и спортивная медицина Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых прав	Тренер-преподаватель	1 раз в год	
	5.Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласно плану мероприятий

2.7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним

Противоправным влиянием на результат официального спортивного соревнования является:

1) подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд, других участников или организаторов официального спортивного соревнования (в том числе их работников), принуждение или склонение их к оказанию такого влияния или совершение этих действий по предварительному сговору;

2) получение спортсменами, спортивными судьями, тренерами, руководителями спортивных команд, другими участниками или организаторами официального спортивного соревнования денег, ценных бумаг, иного имущества, пользование услугами имущественного характера, извлечение других выгод;

3) использование, распространение и (или) предоставление полученной физическим лицом инсайдерской информации в сфере физической культуры и спорта, доступ к которой возникает у него в связи с осуществлением им трудовой или иной деятельности на основании договора с организатором официального спортивного соревнования или с организацией, участвующей в подготовке и проведении официального спортивного соревнования;

4) непринятие мер по предотвращению конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта, которое привело к достижению заранее определенных результата или исхода официального спортивного соревнования.

Конфликт интересов – ситуация, при которой заинтересованность физических лиц, состоящих в трудовых или гражданско-правовых отношениях с организатором официального спортивного соревнования (юридическим лицом) или с организацией, участвующей в подготовке и проведении официального спортивного соревнования, а также непосредственных участников официальных спортивных соревнований в получении материальной выгоды или иного преимущества в целях манипулирования официальным спортивным соревнованием, влияет или может повлиять на надлежащее, объективное и беспристрастное выполнение своих обязанностей.

Инсайдерской информацией в сфере физической культуры и спорта понимается информация, составляющая коммерческую или иную охраняемую законом тайну, а также информация, определяемая в качестве таковой общероссийской спортивной федерацией в отношении развиваемого ею вида (видов) спорта и (или) проводимых ею официальных спортивных соревнований. К инсайдерской информации в сфере физической культуры и спорта не может быть отнесена общедоступная информация, к которой относятся общеизвестные сведения, а также информация, опубликованная в средствах массовой информации.

Порядок и критерии отнесения информации к инсайдерской утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирование официальными спортивными соревнованиями) не допускается. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьба с ним осуществляются в соответствии со статьей 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

К мерам по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбе с ним относятся:

1) установление ответственности за противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирование официальными спортивными соревнованиями);

2) применение спортивными федерациями санкций к спортсменам (в том числе спортивной дисквалификации спортсменов), спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных команд и другим участникам официальных спортивных соревнований за противоправное влияние на результаты этих соревнований (манипулирование официальными спортивными соревнованиями);

3) установление запрета на участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования, а также применение спортивными федерациями санкций (в том числе спортивной дисквалификации спортсменов) за нарушение этого запрета;

4) установление запрета на заключение в букмекерских конторах и тотализаторах пари на детско-юношеские спортивные соревнования;

4) включение в настоящую дополнительную образовательную программу раздела о предотвращении противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и об ответственности за такое противоправное влияние;

5) проведение в средствах массовой информации и в сети «Интернет» пропаганды, направленной на предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбу с ним;

6) взаимодействие органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, органов публичной власти федеральной территории «Сириус», региональных спортивных федераций, местных спортивных федераций, организаторов официальных спортивных соревнований, публично-правовой компании «Единый регулятор азартных игр» и правоохранительных органов в целях предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбы с ним;

7) предотвращение конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта.

Минспорта Ростовской области в целях предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбы с ним:

1) приостанавливает действие государственной аккредитации региональной спортивной федерации в случае невыполнения ею обязанностей;
2) прекращает действие государственной аккредитации региональной спортивной федерации.

Региональные спортивные федерации, местные спортивные федерации, организаторы официальных спортивных соревнований в целях предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбы с ним обязаны:
1) проводить в пределах своей компетенции мероприятия, направленные на предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбу с ним;
2) не допускать к участию в официальных спортивных соревнованиях спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд и других участников соответствующих официальных спортивных соревнований, являющихся подозреваемыми или обвиняемыми в совершении преступления, до вступления в силу приговора суда либо до прекращения в отношении их уголовного дела и (или) уголовного преследования;
3) применять в пределах своей компетенции после вступления в силу обвинительного приговора суда санкции к спортсменам, спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных команд и другим участникам соответствующих официальных спортивных соревнований, а также к физкультурно-спортивным организациям, принадлежность к которым имеют эти лица;
4) применять в пределах своей компетенции санкции к спортсменам (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов), спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных команд, спортивным агентам и другим участникам официальных спортивных соревнований за нарушение запрета на участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах;
5) информировать соответственно федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, органы публичной власти федеральной территории «Сириус» и правоохранительные органы о выявленных фактах противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) соответствующего уровня;
6) информировать соответственно международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта, федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, органы публичной власти федеральной территории «Сириус» о санкциях, которые были применены за противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирование официальными спортивными соревнованиями);
7) оказывать содействие правоохранительным органам, если спортивные федерации проинформировали указанные органы о выявлении фактов

противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями);
8) выполнять другие требования Федерального закона и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, направленные на предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбу с ним.

Организаторы официальных спортивных соревнований в целях предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирования официальными спортивными соревнованиями) и борьбы с ним обязаны включать в положения (регламенты) об официальных спортивных соревнованиях:
1) требования о запрете на противоправное влияние на результаты таких соревнований (манипулирование официальными спортивными соревнованиями);
2) требования о запрете на участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования;
3) требования о предотвращении конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта, а также перечень мер, направленных на реализацию таких требований.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики проводятся в соответствии с планами спортивной подготовки: на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от одного до четырех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – от двух до четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – от двух до четырех часов. Инструкторская и судейская практика может быть проведена одновременно.

2.9. Восстановительные мероприятия в подготовке боксеров

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств могут проводиться в виде текущего и этапного контроля, контрольного тестирования:

- на этапе начальной подготовки – от одного до трех часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от двух до четырех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – от четырех до шести часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – от восьми до десяти часов.

Восстановительные мероприятия делятся на три группы средств: психологические, педагогические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов; соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей занятий;

- режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха;

- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;

- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей занимающихся. При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают: аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, мышечную релаксацию, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыку и светомузыку, психогигиенические средства, психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительную эмоциональную насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления включат в себя:

1) гигиенические средства – рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;

2) физические средства – массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, магнитотерапия, ультразвук;

3) питание – сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;

4) фармакологические средства – вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного, животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

На этапе начальной подготовки юным спортсменам необходимо привить навыки гигиены и санитарии, уделять внимание уходу за телом, полостью рта и зубами, гигиеническим требованиям к одежде и обуви и требовать соблюдения гигиены на спортивных объектах. Также обязательно включение в учебно-тематический план основных правила закаливания: воздухом, водой, солнцем и закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Особое внимание стоит уделить режиму дня и рациональному и сбалансированному питанию обучающихся.

На следующих этапах спортивной подготовки к перечисленным гигиеническим навыкам необходимо добавить психологические средства восстановления:

- общую психологическую подготовку;
- базовые волевые и системные волевые качества личности;
- аутогенные тренировки;
- психорегулирующие воздействия;
- дыхательную гимнастику.

Также большую роль играют педагогические средства восстановления:
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;
- организацию активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления должны включать питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баню; массаж; витамины.

3. Системы контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Виды контроля подготовленности:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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 1 000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5

3.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица №9

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/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			5	-

	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее	

	упоре лежа на полу	о раз	32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	Не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение — стоя, ноги на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Количество раз	не менее	
			26	23
4.2.	Исходное положение — стоя, ноги на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин.)	Количество раз	не менее	
			244	240
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №10

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 измерения	Норматив	
			юноши/юниоры /мужчины	девушки/юниорки /женщины

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	Не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.2	15.8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	Не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение — упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры /мужчины	девушки/юниорки /женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
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	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	Не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17

2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10х10 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 раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «бокс» Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе теоретических сведений из специальной литературы, а также представленного практического программного материала тренеров-преподавателей. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Утверждаются следующие виды планирования: для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет – ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное; для учебно-тренировочного

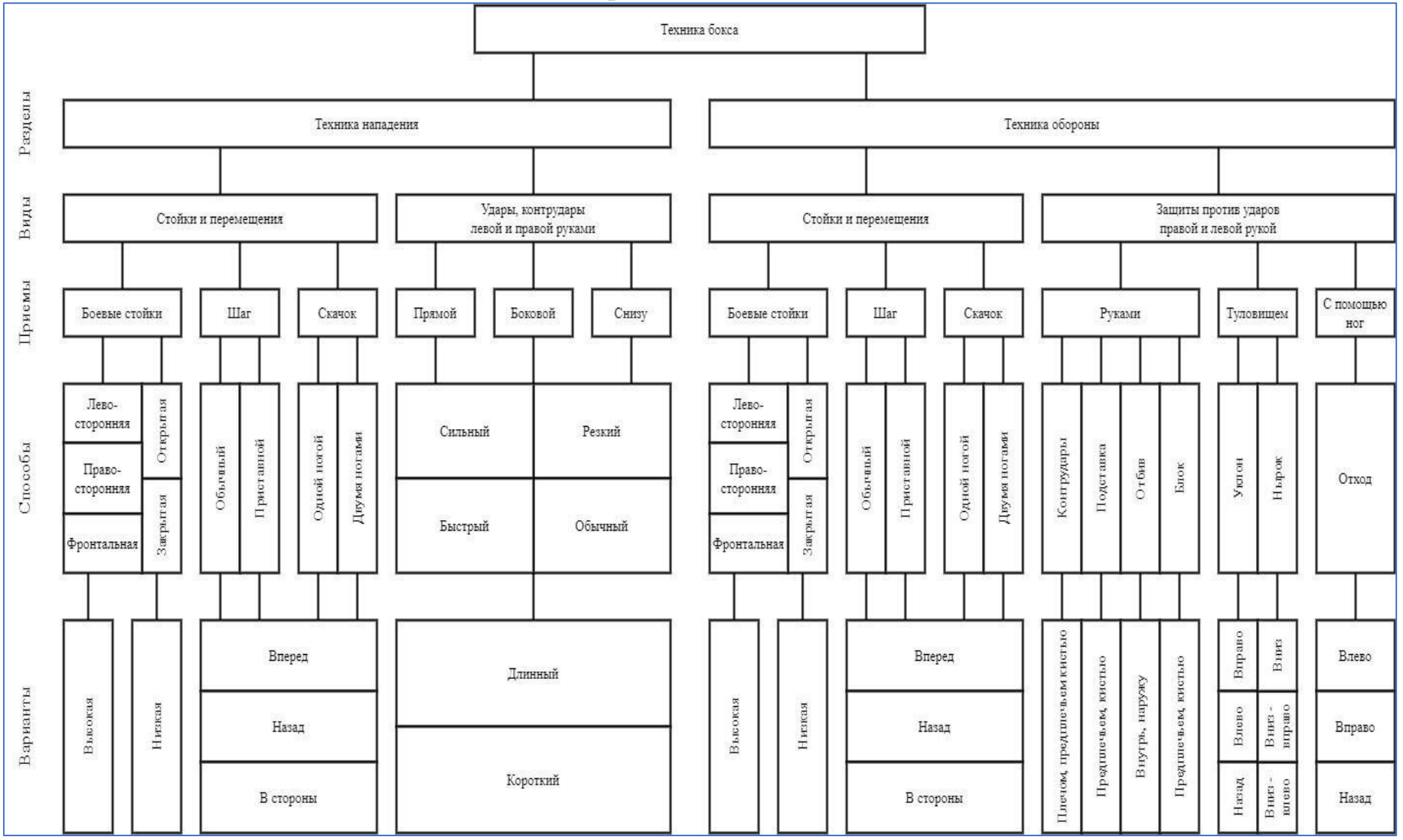
этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивное звание «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный учебно-тренировочный план.

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

Содержание программного материала для освоения техники бокса, представлена на следующей схеме:

Классификация техники бокса



Боевая стойка

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

Передвижения

Общие основы техники передвижений

Легкость и быстрота передвижений (без суеты) является основой технологического мастерства боксера. Юные боксеры должны овладеть устойчивым равновесием, постоянной готовностью передвигаться, атаковать с помощью ног, контратаковать и защищаться. В таблице № 12 представлены способы и варианты перемещения шагом.

Таблица № 12

Способы и варианты перемещения боксера шагом

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

В каждом учебном занятии необходимо совершенствовать следующие передвижения:

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

В таблице № 13 представлены способы и варианты перемещения скачком.

Таблица № 13

Способы и варианты перемещения боксера скачком

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

Дистанция

Боевая дистанция

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

Средняя дистанция

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

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

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

Группа прямых ударов

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

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

Способы и варианты прямых ударов боксера показаны в таблице № 14.

Таблица № 14

Способы и варианты прямых ударов боксера

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

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

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

Атака прямыми ударами левой рукой в сторону головы, правой в туловище, левой в сторону головы. Защита: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, предплечья или отбив влево. Контратака: удар левой рукой в сторону головы или в сторону туловища (после второго удара партнера).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Группа ударов снизу

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

Способы и варианты ударов снизу боксера показаны в таблице № 15.

Таблица № 15

Способы и варианты ударов снизу боксера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атака двойными ударами снизу:

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

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

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

Группа боковых ударов

Боковые удары обычно наносятся боксерами с большей силой, чем прямые. Следовательно, для того, чтобы освоить защиты, необходимо повседневно изучать разнообразные действия от этих ударов. Контратака: боковым ударом правой или ударом снизу правой рукой в сторону головы. Способы и варианты боковых ударов боксера представлены в таблице № 16.

Таблица № 16

Способы и варианты боковых ударов боксера

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

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

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

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

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

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

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

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

Атака двойными ударами:

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

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

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

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

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

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

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

Атака четырехударной серией в сочетании прямых ударов левой, правой в сторону головы, боковым ударом левой в сторону головы, ударом снизу правой в туловище. Защита: подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья, шагом назад и другие. Контратака: любым прямым6боковым или ударом снизу (после защиты от четвертого удара партнера)

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

Ближний бой

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

При атаке партнера прямым ударом левой в сторону головы надо применить защиту уклоном вправо, нанести контрудар снизу в сторону головы или в сторону туловища и боковой удар левой в сторону головы.

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

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

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

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

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

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

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

Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки.

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

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

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

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

Нанесение следующих серий ударов: три удара снизу в туловище и боковой удар в сторону головы; два удара снизу в туловище и два боковых удара в сторону

головы; боковой удар левой в сторону головы, удар снизу правой в туловище; удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в сторону головы и т.д.

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

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

Варианты выполнения боевых стоек представлены в Таблице № 16.

Таблица № 16

Боевые стойки (варианты боевых стоек)

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

Техника перемещения шагом в боевых стойках на ринге представлена на рисунке 1.

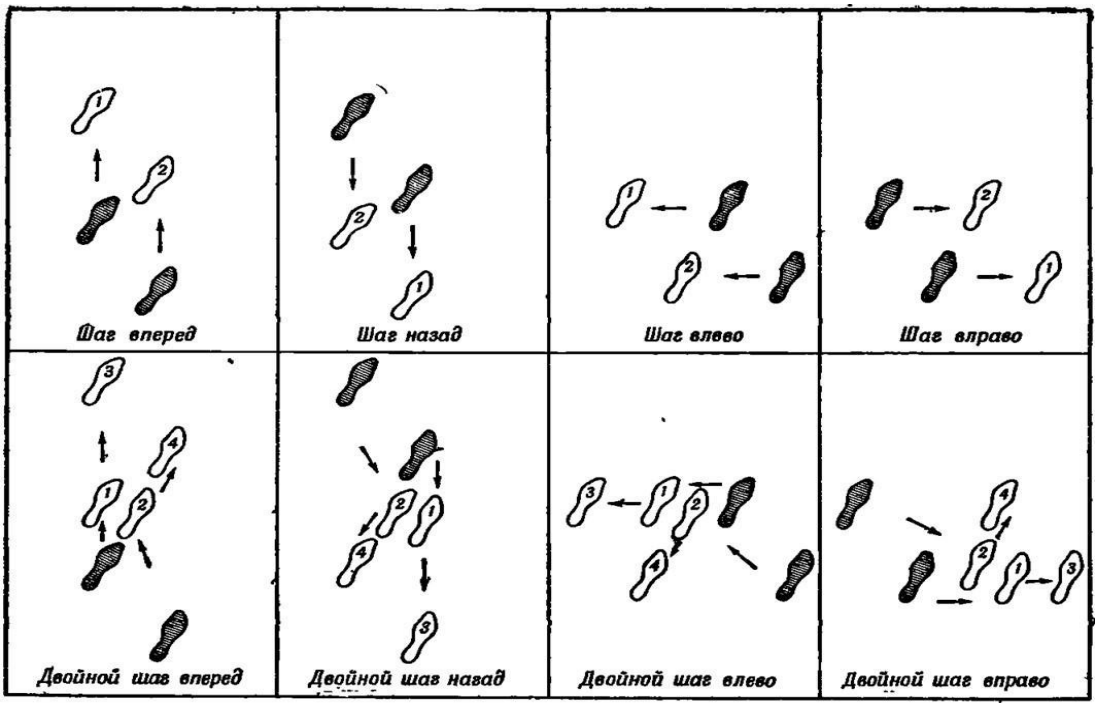


Рис.1. Техника перемещения шагом

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

Удары

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

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

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

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

Пример сжатия кисти руки в кулак представлен на рисунке 2.

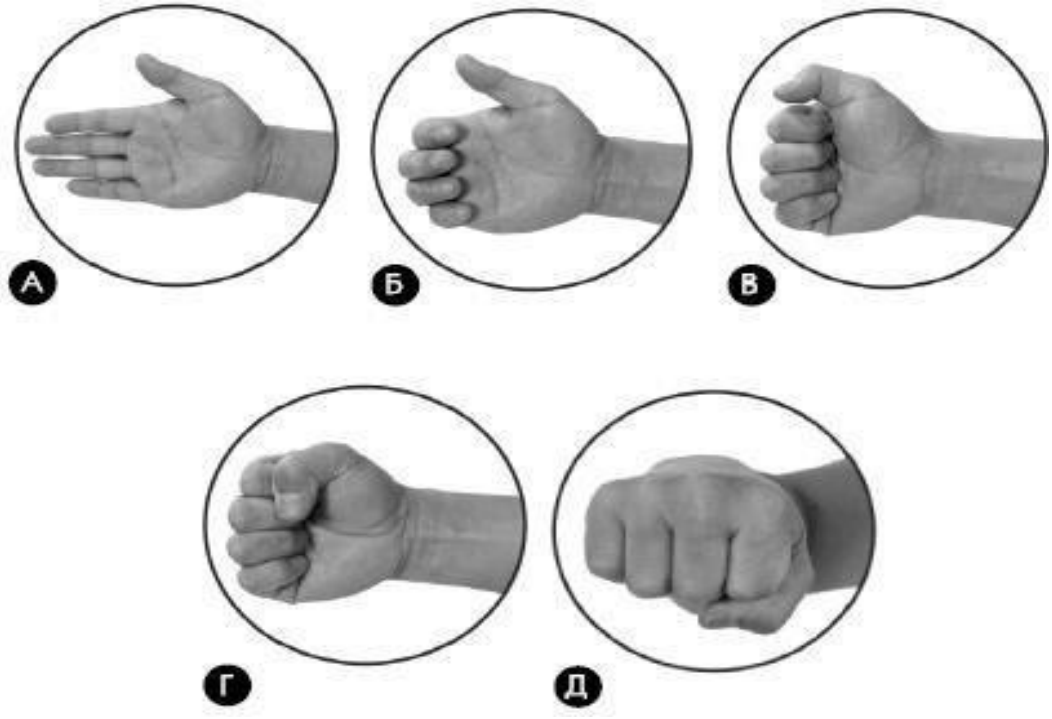


Рис. 2. Сжатие кулака

Правильное положение кулака при ударе следующее: четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательными пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не сгибаясь в запястье во избежание подвертывания и растяжения связок. Каждый удар наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость), как показано на рисунке 3.



Рис.3 Положение кулака при ударе

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

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

Бинтование кулака

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

В практике соревнований и тренировок наиболее частым бывает растяжение в пястно-фаланговом суставе большого пальца, который при недостаточном сжатии в момент удара подвертывается. При бинтовании кулака все мелкие суставы плотно стягиваются; особое внимание уделяется бинтованию большого пальца, как показано на рисунке 4.

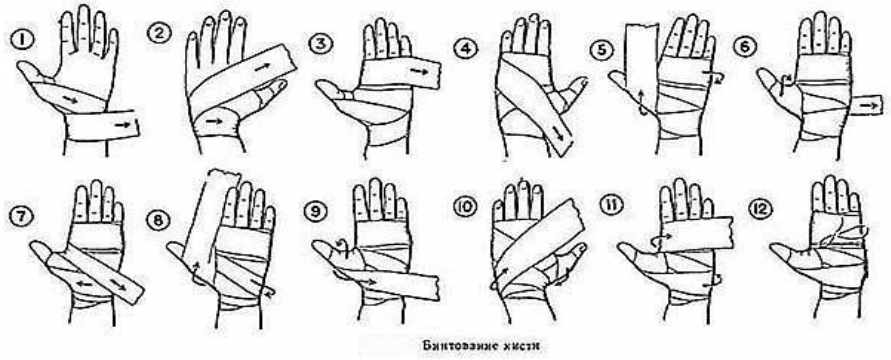


Рис.4. Бинтование кисти руки

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

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

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

Способ бинтования кисти:

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

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

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

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

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

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

Прямые удары

Прямой удар левой в сторону головы

Прямой удар применяют в бою наиболее часто, так как путь левой руки в этом ударе наиболее короткий, что позволяет наносить его быстро и точно, как показано на рисунке 5.

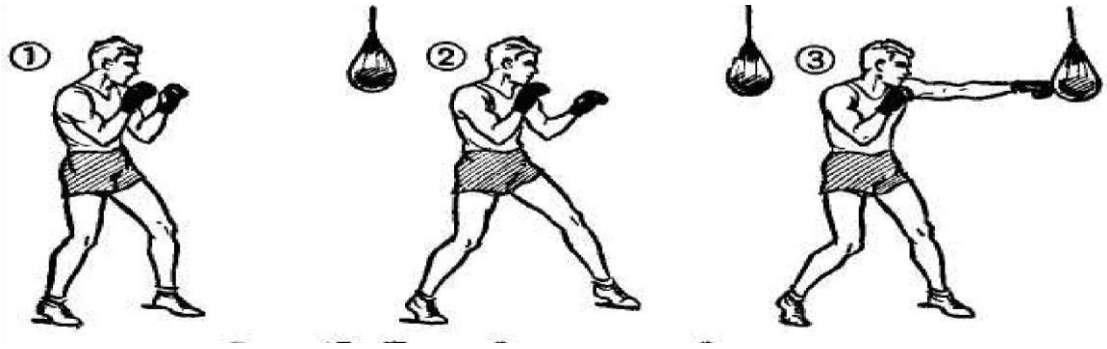


Рис. 5. Прямой удар левой в сторону головы

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

Нанося длинный прямой удар левой в сторону головы, боксер меньше рискует получить встречный удар, так как туловище его отдалено от противника и находится в относительной безопасности от коротких встречных ударов, а поворот туловища

направо в известной мере предохраняет боксера от встречных ударов правой рукой противника.

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

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

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

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

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

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

Прямой удар левой в сторону туловища

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

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

Кулак левой руки, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища резко выносят вперед к цели. Голова для защиты наклонена вперед, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, дополняя защиту раскрытой ладонью; она готова вместе с тем нанести удар, как показано на рис. 6.

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

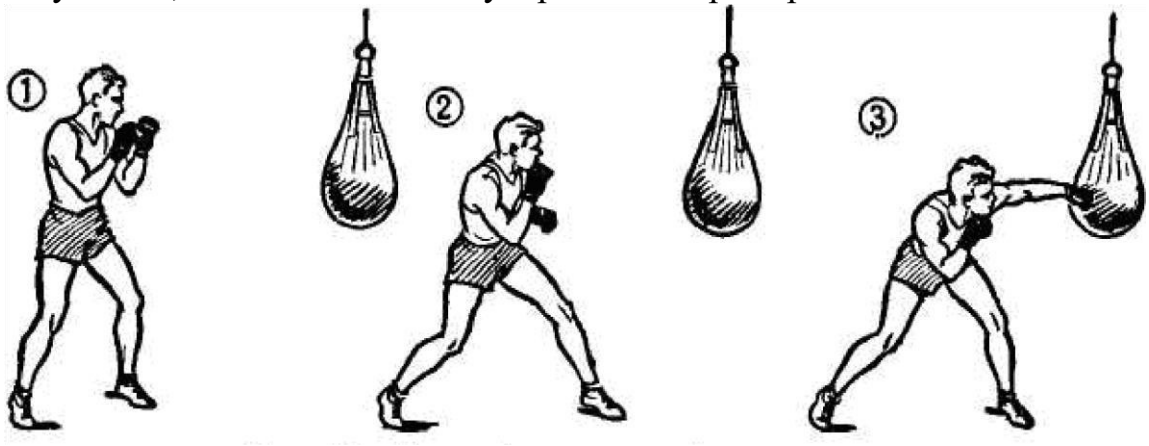


Рис. 6. Прямой удар левой в сторону туловища

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

Прямой удар правой в сторону головы

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

Чтобы удар успешно достигал цели, предварительно делают ложные удары левой рукой, раскрывающие защиту противника и помогающие выбрать момент для атаки правой рукой, как показано на рисунке 7.

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

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

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



Рис. 7. Прямой удар правой в сторону головы

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

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

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

Прямой удар правой в сторону туловища

В атаке прямой удар в сторону туловища выполняют так же, как и удар в сторону головы, но с большим наклоном туловища, как показано на рисунке 8.

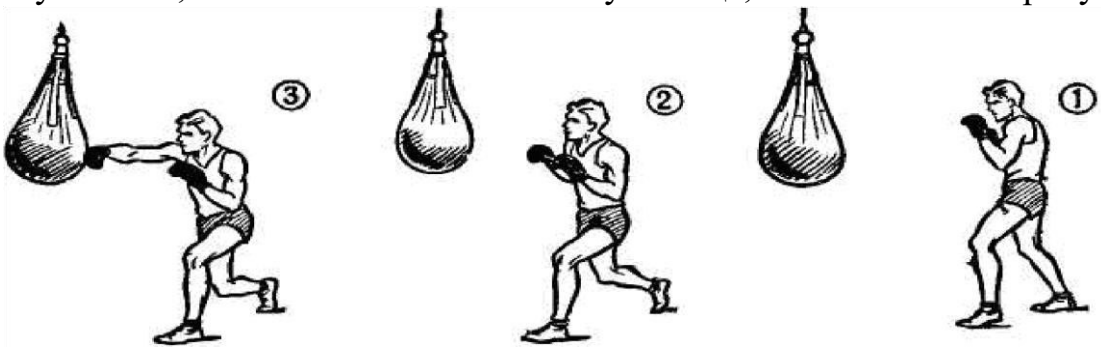


Рис. 8. Прямой удар правой в сторону туловища

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

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

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

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

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

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

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

Боковые удары

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

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

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

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

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

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

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

Боковой удар левой в сторону головы

Боковой удар левой успешно применяют боксеры, свободно владеющие левой рукой. Близко расположенная к противнику (в боковой стойке) левая рука совершает более короткий путь к цели, чем правая, что дает возможность нанести ею удар быстро и точно. Так как удар направляется прямо к цели на передней поверхности головы или туловища, противнику трудно защищаться от него. Боковой удар левой в сторону головы повышает эффективность короткого удара, как показано на рисунке 9.

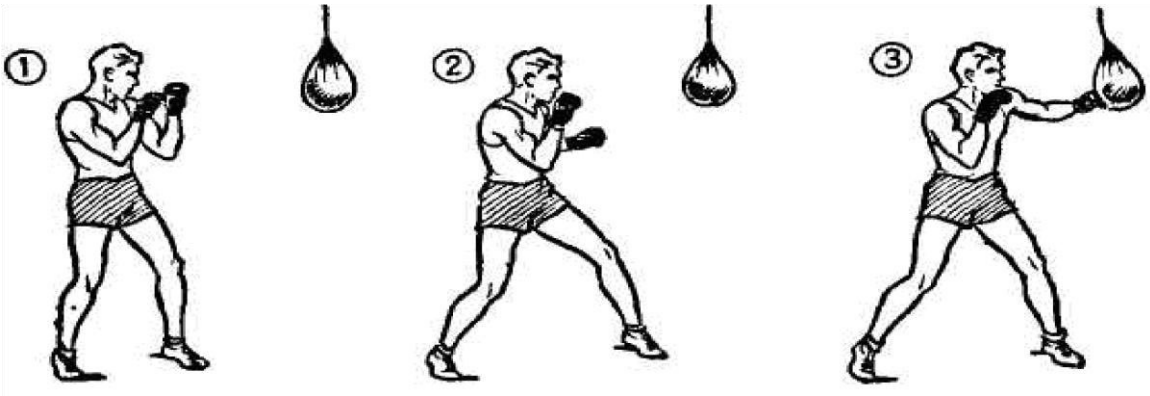


Рис. 9. Боковой удар левой в голову

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

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

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

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

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

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

Боковой удар левой в сторону туловища

Боковые удары левой в сторону туловище наносят в атаке теми же способами, что и в сторону головы, но тело для удара в туловище наклоняют несколько больше; ноги сгибают, изменяют направления бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей большую резкость в момент удара, как показано на рисунке 10.

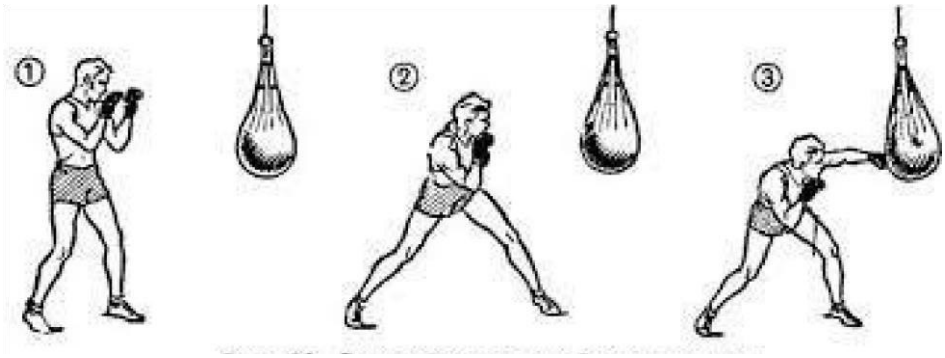


Рис. 10. Боковой удар левой в туловище

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

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

Боковой удар правой в сторону головы

Этим ударом редко начинают атаку. Обычно он следует за ударом (ложным или действительным) левой рукой, которым раскрывают защиту противника и готовят удар правой рукой, как показано на рисунке 11.



Рис. 11. Боковой удар правой в голову

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

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

Наиболее употребителен в атаке *короткий боковой удар.*

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

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

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

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

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

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

Боковой удар правой в туловище

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

Нанося *длинный* удар с дальней или средней дистанции, легко повредить бьющую руку о локоть левой руки противника. Длинный боковой удар правой в туловище как атакующий можно наносить только в бою с противником левшой, ведущим бой в правосторонней стойке. Но *короткий* боковой удар правой в

туловище применяют не только против левши, но и как контрудар в тех случаях, когда противник правша окажется стоящим прямо или правым боком к боксеру после неудачной попытки атаковать правой рукой в сторону головы.

Во всех случаях боковой удар правой в туловище нужно особенно тщательно направлять в цель. Для удара в переднюю или боковую часть туловища противника движение тела следует направлять влево-вперед, как показано на рисунке 12.

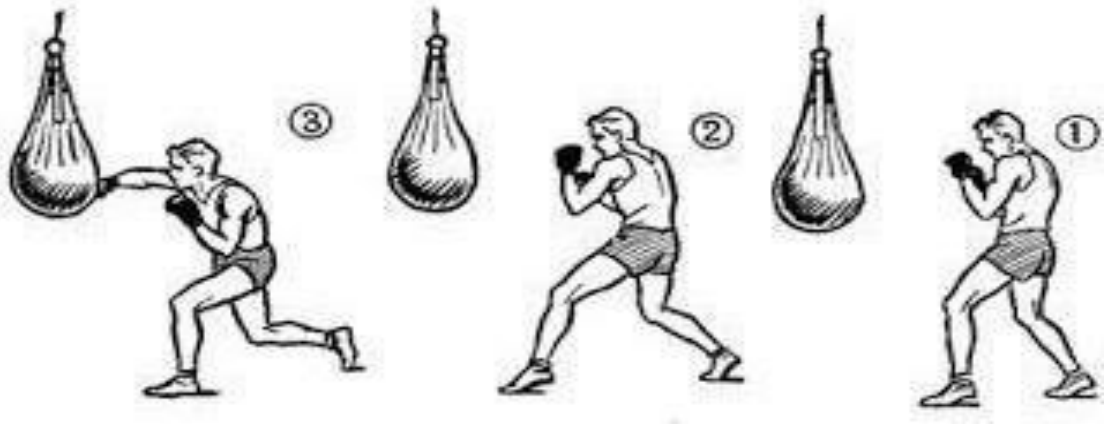


Рис. 12. Боковой удар правой в туловище

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

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

Удары снизу

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

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

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

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

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

Удар снизу левой в сторону головы

Этот удар наносят в тех случаях, когда противник стоит, наклонившись вперед. Положение тела боксера, наносящего короткий удар снизу, может быть боковым или фронтальным, как показано на рисунке 13. Длинный удар наносят только из боковой стойки.

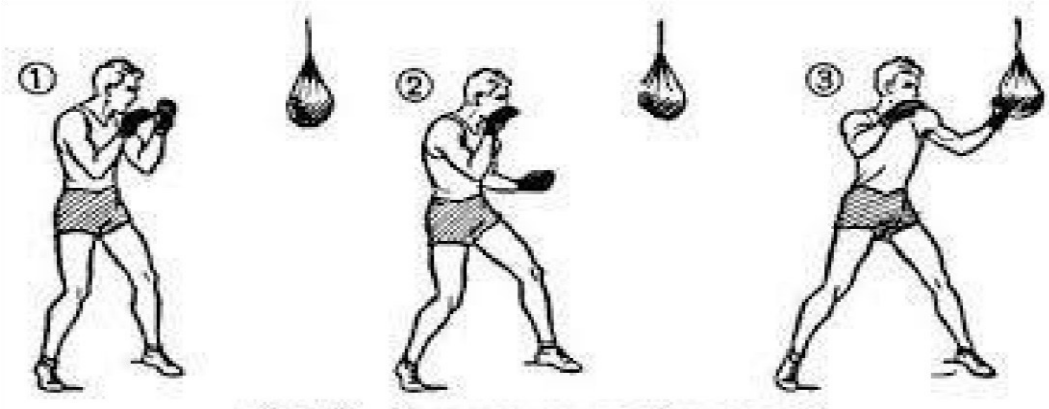


Рис. 13. Удар снизу левой в сторону головы.

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

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

Из прямой стойки короткий удар снизу левой в сторону головы можно наносить, перемещая вес тела как на левую, так и на правую ногу и соединяя движение руки с таким же примерно движением туловища, как и в боковой стойке. Нанося встречный или ответный удар в сочетании с уходом или уклоном назад, вес тела назад (без шага или с шагом назад). Это делают в тех случаях, когда атакующий противник сближается с боксером почти вплотную и дистанция для контрудара недостаточна.

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

Удар снизу левой в туловище

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

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

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

Удар снизу левой в туловище в ближнем бою наносят в тот момент, когда правая рука противника не преграждает пути к цели, как показано на рисунке 14.

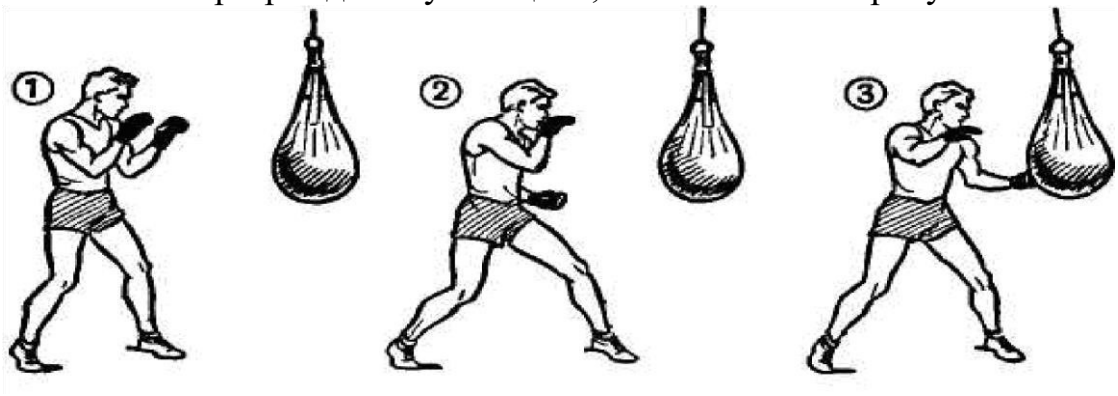


Рис. 14. Удар снизу левой в туловище

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

Удар снизу правой в сторону головы

Такой удар наносится в тех случаях, когда противник стоит прямо по отношению к боксеру и его левая рука не преграждает пути удара к цели, как показано на рисунке 15.

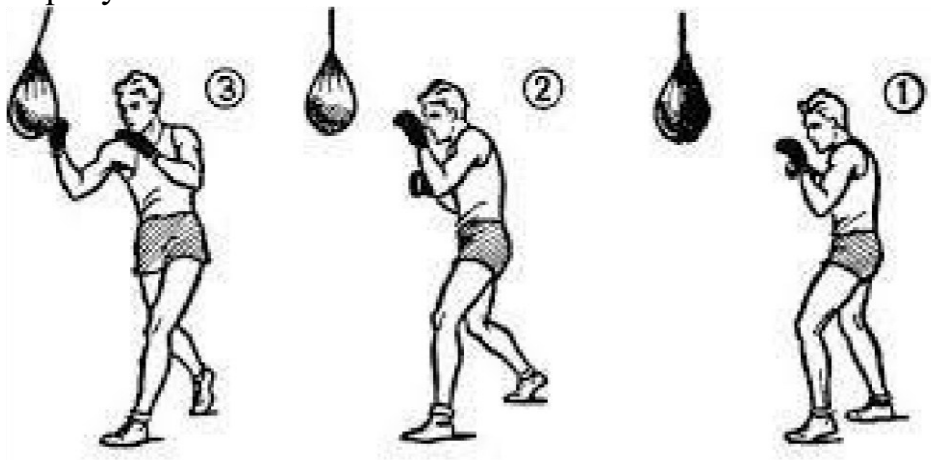


Рис. 15. Удар снизу правой в сторону головы

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

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

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

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

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

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

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

Удар снизу правой в сторону туловища

При левосторонней стойке противника этот удар применить довольно трудно, так как левая рука противника, состоящего в боевой стойке, преграждает удару путь к цели. Нанести удар возможно в том случае, когда противник приподнимает левую руку. Но и в этот момент следует быть осторожным, чтобы не встретить на пути локоть левой руки противника и не повредить себе кисть, как показано на рис. 16.

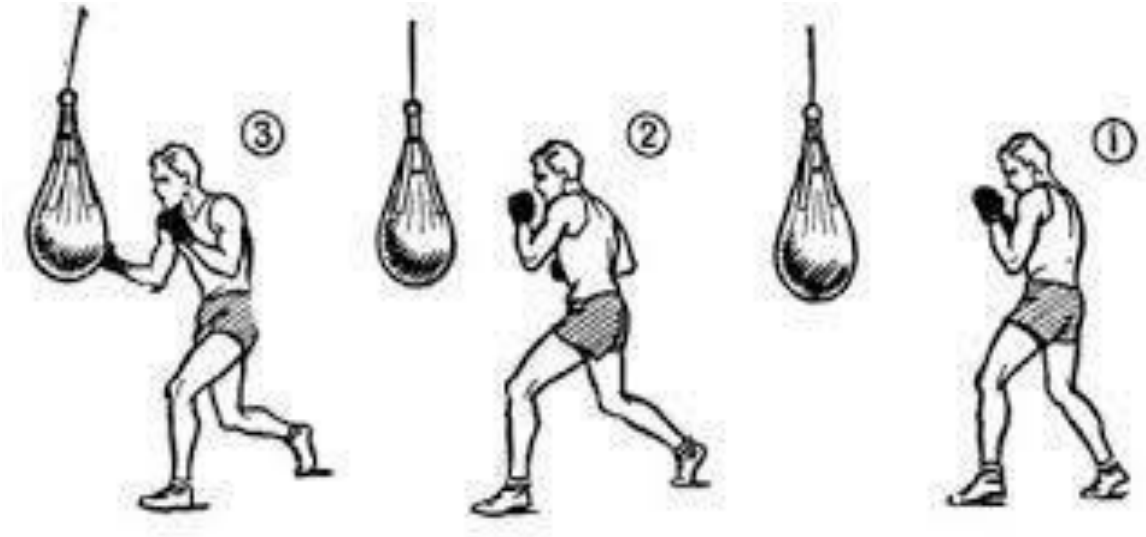


Рис. 16. Удар снизу правой в сторону туловища

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

Варианты сочетания ударов боксера отображены в таблице № 17. Технико-тактические действия при выполнении атаки боксера отображены в таблице №18.

Таблица № 17

Варианты сочетания ударов боксера

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

Таблица №18

Технико-тактические действия при выполнении атаки боксера с левосторонней стойкой и защитой боксера с левосторонней стойкой

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

А) Дальняя и средняя дистанции

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

	г) Прямой левой	Уклон вправо	Прямой левой в туловище или в голову (шаг назад)	Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)		
	д)	Уклон влево	Прямой правой в голову или в туловище (шаг назад)	Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад)		
2.	2. Левой сбоку в голову	Подставка-отбив правой	Прямой левой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову или туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а) Левой сбоку в голову	Подставка-отбив правой	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой снизу в голову или туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		
	б) Левой сбоку в голову	Подставка-отбив правой	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой сбоку в голову или прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		
	в) Левой сбоку в голову	Нырок	Прямой правой в голову с шагом вправо – вперед (с шагом назад левой сбоку или снизу в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
3	3. Левой снизу в голову	Подставка-отбив правой	Левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Правой снизу или сбоку в голову или прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)

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

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

8.	8. Правой сбоку в голову	Подставка левого плеча	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прмой правой и левой сбоку в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой и левой сбоку в голову)		
	б)		С шагом вперед прямые правой и левой в голову	Прямой правой в туловище (с шагом на- зад прямой левой в голову)		
9	9. Прямой снизу в голову	Подставка-отбив правой	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
10	10. Прямой снизу в туловище.	Подставка локтей	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	С отведением таза и живота прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)		
1. В атаке боксер с правосторонней стойкой (левша) В защите боксер с левосторонней стойкой (правша) А) Дальняя и средняя дистанции						
№	Атака	Зашита от них	Контратака (в скобках выход из контратаки	Развитие контратак (в скобках выход из контратаки)	Встречные атаки (в скобках выход из атаки)	Развитие встречных атак (в скобках выход из атаки)
1	2	3	4	5	6	7

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

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

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

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

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

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

Защиты

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

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

Каждый боксер во все моменты боя должен уметь особенно тщательно защищать уязвимые части тела. Способы приемов защиты от ударов боксера отображены в таблице № 19, таблице № 20 и таблице № 21.

Таблица № 19

Способы приемов и защит от ударов боксера

Приемы, способы и варианты защиты	Руками										Туловищем						С помощью ног		
		Подставка			Отбив				Блок		Уклон			Нырок			Отход		
Основные удары соперника	Контрудары	кисти	плечи	предплечья	кистью	кистью	предплечьем	предплечьем	кистью	предплечьем	влево	вправо	назад	вниз-влево	вниз-вправо	вниз	вправо	влево	назад
Прямой правой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прямой левой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Боковой правой	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+
Боковой левой	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+
Снизу правой	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+
Снизу левой	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+

Таблица № 20

Способы приемов и защит от ударов боксера

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

Таблица № 21

Способы приемов и защит от ударов боксера

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

Защита подставкой

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

В первом случае под кулак противника подставляют ладонь, предплечья или плечо в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник. Подставленной под удар рукой боксер надежно защищает уязвимые места на своем теле, как показано на рисунке 17.

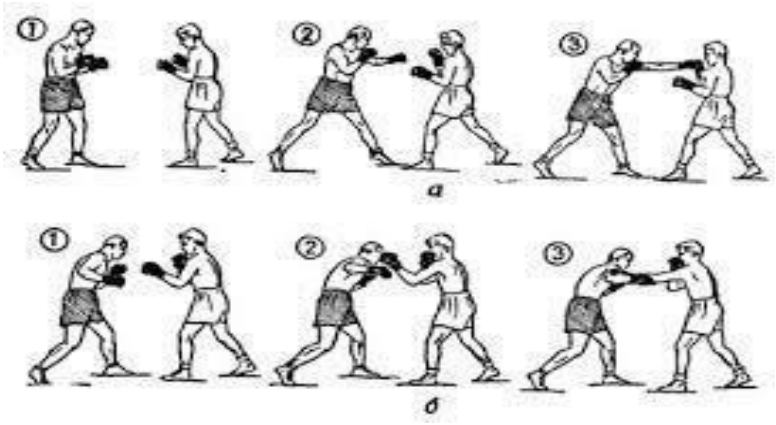


Рис. 17. Защита подставкой

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

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

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

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

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

Удары снизу в сторону головы останавливают ладонью правой руки.

Защищающую руку подставляют под удар в конце его движения.

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

Туловище от ударов защищают согнутой в локтевом суставе рукой.

Рукой, не участвующей в защите, можно наносить контрудары.

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

В сфере действия ударов боксер должен защищаться очень тщательно. В ближнем бою целесообразно защищать подбородок ладонью, приподнимая плечи и

оставляя при этом другую руку свободной, чтобы легко и быстро наносить ею удары противнику.

Защита подставкой служит основным видом страховки в собственных атаках.

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

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

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

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

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

Защита отбивом

Этот вид защиты применяют преимущественно от прямых ударов; руку противника отбивают в сторону от линии ее движения к цели. Отбив производят толчком ладони в предплечье или локоть противника, как показано на рисунке 18.

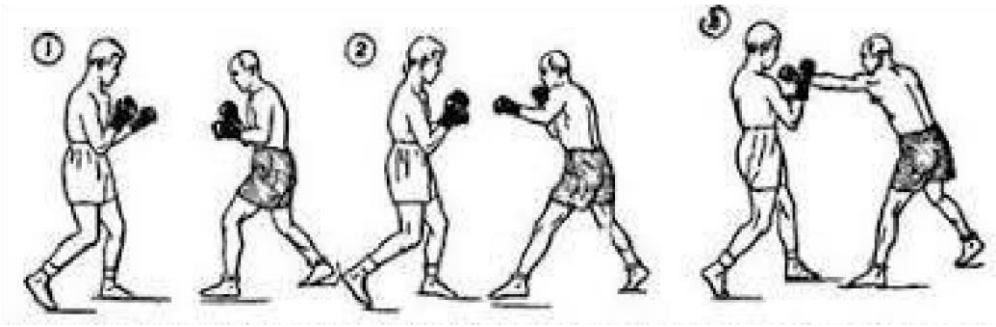


Рис. 18. Защита отбивом

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

Отбив в большинстве случаев делают рукой, разноименной бьющей руке противника. В отдельных случаях возможен и перекрестный отбив, например, отбив левой руки левой рукой вправо, обязательно сочетаемый с быстрым ответным прямым ударом правой в сторону головы. Отбивать разноименной рукой

необходимо потому, что этим защищающийся боксер сохраняет свободной другую руку для защиты или контрудара, страхует себя от возможного второго удара со стороны противника, а самим отбивом сковывает противника, лишая его возможности нанести второй удар и даже выводя его из равновесия.

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

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

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

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

Защита уклоном

Этот способ защиты заключается в том, что наклоном туловища отводят голову с линии удара противника. Уклон считается самой практической защитой, так как оставляет руки боксера свободными для ударов, как показано на рисунке 19.

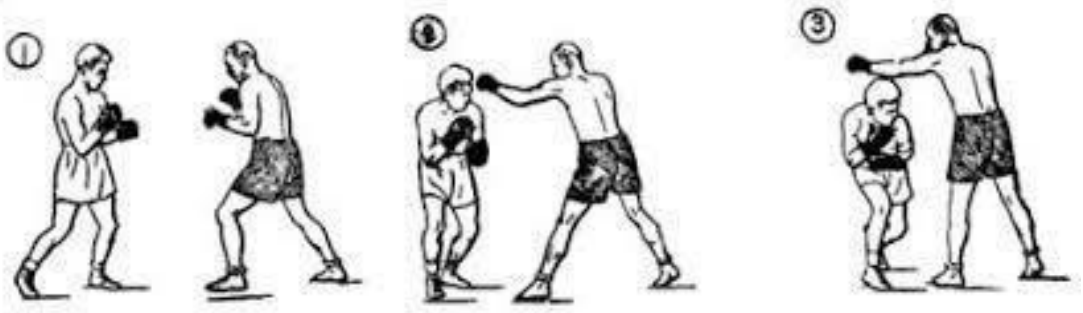


Рис. 19. Защита уклоном

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

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

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

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

Защита нырком

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

В обучении защита нырком производится из боевой стойки. Нырять вниз нужно лишь настолько, чтобы вывести голову с линии движения удара, затем следует выпрямиться в сторону, противоположную стороне движения бьющей руки противника, как показано на рисунке 20.

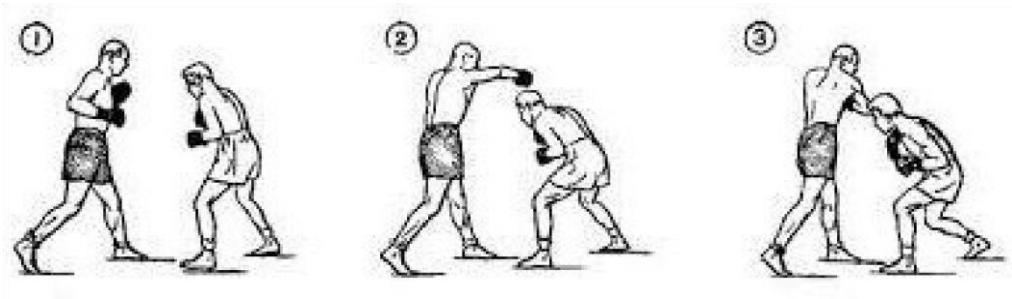


Рис. 20. Защита нырком

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

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

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

Примерные комплексы физических упражнений на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе подготовки представлены в таблице №22 и таблице № 23.

Таблица № 22

Примерные комплексы физических упражнений на начальном этапе подготовки

№ недели	Упражнения	Задача
1	Освоение боевой стойки, передвижение приставным шагом, изучение боевой дистанции, игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Общая и специальная физическая подготовка; обучение боксерской стойке, передвижение по рингу; боевые дистанции, проверка физической подготовленности учеников.
2	Освоение боевой стойки и передвижений; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упражнения с партнером в перчатках.	Обучение прямому удару левой в голову и защитам от него подставкой правой ладони и шагом назад.
3	Освоение передвижений приставными шагами вперед, назад, влево, вправо; атака прямым ударом левой в голову в связи с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони шагом назад; упражнения с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах.	Обучение и совершенствование ответного и встречного контрудара левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони.
4	Освоение передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу, атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с теннисными мячами, бой с тенью.	Обучение и совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
5	Освоение передвижений приставным шагом и перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову в различных вариантах; защит подставкой правой ладони, шагом назад, уклоном; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с партнером в перчатках, бой с тенью.	Обучение и совершенствование двойного прямого удара левой-левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони; защиты отбивом правой ладонью влево в связке с ответным контрударом левой в голову.
6	**Повторение пройденного материала**	
7	Игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, аутогенная тренировка. Атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты. Совершенствование прямого удара левой в туловище; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.

8	**То же, что в № 4**	
9	**То же, что в № 5**	
10	Освоение передвижений приставным и челночными шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, упр. на снарядах, гимнастика боксера.	Обучение и совершенствование двойных прямых ударов левой в голову – в туловище, левой в туловище – в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого локтя; обучения и совершенствования прямого удара правой в туловище и защиты от него подставкой левого локтя.
11	Освоение передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого плеча.
12	**То же, что в № 3**	
13	Освоение передвижений приставным шагом вперед6 назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью, условный бой одиночными ударами.	Обучение и совершенствование двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище левой в туловище правой в голову и защит от них.
14	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево-вправо; защит подставкой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упр. на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрудара прямым левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони.
15	**То же, что в № 13**	
16	**То же, что в № 7**	
17	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левым в голову и туловище, повторными левой в голову; защит подставкой правой ладони, отбивом правой ладонью; игра в баскетбол, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, аутогенная тренировка, сдача контрольных нормативов по ОФП	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.

18	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
19	**То же, что в № 11**	
20	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямыми правой в голову, двойными прямыми ударами, условный бой.	Обучение и совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой в голову-правой в туловище и защит от них.
21	Освоение передвижений приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча; шагом вправо, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойными ударами в голову и туловище, вольный бой, условный бой, бой с тенью, сдача контрольных нормативов по ОФП	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.
22	Освоение передвижений приставным и челночными шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
23	Освоение атаки сериями прямых ударов в голову-туловище, в туловище-голову; защита подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратака прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнение с партнером в перчатках, условный бой.	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.

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

30	Освоение передвижений приставными шагами влево, вправо, по кругу; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагами в стороны, подставкой правой ладони-левого плеча; контратак встречным прямым ударом левой в голову, встречным ударом правой в туловище, ответным прямым ударом левой в голову, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Обучение выходам из угла и от канатов ринга.
31	Освоение передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки и для контратаки; финтов руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони левого плеча, отбивом правой ладонью подставкой левого плеча, шагами в сторону, назад; ответных контратак прямым левой в голову и туловище, прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище, упр. с теннисными мячами.	Совершенствование контратак одиночными прямыми ударами в голову и туловище и защит от них.
32	**То же, что в № 27**	
33	Освоение передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью.	Совершенствование атаки двойными прямыми ударами левой в голову-правой в туловище, левой в туловище-правой в голову и защит от них.
34	Освоение передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
35	**Повторение пройденного в неделях материала в условиях контрольных прикидок и соревнований**	
36	Исправление и совершенствование боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализированние допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в	Устранение основных ошибок, допущенных в соревнованиях.

	последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого обучающегося.	
37	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище; зашит шагом назад, с подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак встречным в голову и туловище, прямым правой в голову в связке с защитой шагом назад; борьба в стойке; упр. с теннисным мячом; бег на короткие дистанции; прыжки в длину.	Общая и специальная физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
38	**То же, что в № 31**	
39	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтом руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, шагами назад; ответных контратак прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; условный бой.	Совершенствование одноударных контратак и защит от них.
40	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову и туловище, в туловище голову; защит подставкой правого локтя левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках.	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.
41	**То же, что в № 30**	
42	**То же, что в № 33**	
43	**То же, что в № 37**	
44	**То же, что в № 39**	
45	**Повторение пройденного материала за весь год**	
46	**Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.**	
47-52	**Время, отведенное для активного отдыха (подвижные игры, зарядка, тренировочные мероприятия).**	

Таблица № 23

Примерные комплексы физических упражнений на учебно-тренировочном этапе

№ недели	Упражнения	Задача
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью	Совершенствование ответного и встречного контрударов левой в голову и защит от них подставкой правой ладони.
2	Совершенствование переноса веса тела с ноги на ногу; атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову; бой с тенью.	Совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо от атаки прямым левой в голову; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя.
3	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову; упр. с теннисным мячом.	Совершенствование ответного и встречного контрударов прямым левым в голову и защит от них подставкой правой ладони; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
4	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойным прямыми ударами в голову и туловище; условный бой, бой с тенью.	Обыгрывание партнера в условном бою при помощи прямых ударов и защит от них.
5	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами: атак двойными прямыми левой-левой в голову, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак двойными прямыми левой-правой в голову в связке с защитой шагом назад, встречным прямым левой в голову; условный бой, бой	Совершенствование прямого удара правой в голову и защиты от него подставкой левого плеча, защиты шагом вправо с поворотом влево.

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

	правой в туловище, условный бой.	
14	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами; условный бой, упр. на снарядах.	Совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой в голову, правой в туловище и защит от них.
15	**То же, что в № 9**	
16	Совершенствование маневров вперед-вперед-влево, вперед-вперед-вправо, назад-назад-вперед, вперед-вперед-назад, вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, назад-назад-вправо, назад-назад-влево; маневров в связке с одно- и двуударной атакой; условный бой, бой с тенью.	Совершенствование ложных действий (финтов).
17	Сдача контрольных нормативов по ОФП; обучение атак ударом снизу левой в голову, защита подставкой правой ладони; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и в туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью.	Обучение ударам снизу левой в голову и в туловище и защитам от них подставкой правой ладони и локтя.
18	Совершенствование атак ударом снизу левой в туловище, защит подставка правого локтя; атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым левой в голову снизу правой в туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, бой с тенью, упр. на снарядах.	Обучение ударам снизу левой и правой в туловище и защит от них подставкой правого и левого локтя.
19	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево с разворотом вправо, шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправошаг вправо-шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-влевовперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно- и двухударных, выполненных при маневре назад или назад-в сторону, условный бой,	Совершенствование маневрирования как тактического действия.

	бой с тенью.	
20	Игра в баскетбол; бег на короткие дистанции; совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, бой с тенью.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
21	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым правой в голову и защит подставкой левой ладони, защит подставкой левого плеча и контратак ударом снизу правой в голову; атак двумя прямыми в голову и защит подставкой левой ладони, защит шагом назад и контратак ударом снизу правой в голову; бой с тенью.	Совершенствование ударов снизу и защит от них.
22	Условный бой, совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямыми правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище, вольный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и ударов снизу и защит от них.
23	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
24	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову-в туловище, в туловище в голову; защит подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча, контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Совершенствование двух- и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.

25	**То же, что и в № 20**	
26	**То же, что в № 17**	
27	Совершенствование атак ударами снизу, двойными прямыми в голову и туловище; защит шагом назад, подставкой левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча и с шагом назад; бой с тенью.	Обучение боковому удару левой в голову и защитам от него подставкой правой ладони.
28	**Повторение пройденного материала в условиях соревнований**	
29	После соревновательного боя занятия посвящается исправлению и совершенствованию боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализ допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого обучающегося.	Устранение основных ошибок, допущенных в соревновательном бою.
30	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование маневров для атаки правой, для атаки левой; финтов левой рукой; защит шагом назад, шагом влево (сайдстеп) с поворотом вправо, с шагом вправо с поворотом влево; контратак ответных в голову и туловище; контратак встречных левой в голову и туловище, бой с тенью.	Обучение боковому удару левой в туловище и защите от него подставкой правого локтя.
31	Вольный бой, условный бой, бой с тенью; совершенствование атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит шагами назад, влево, вправо, уклонами вправо и влево; контратак попеременно ударом снизу то левой, то правой в голову в связке с защитой шагом назад.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного тактического построения поединка и более умелого использования в первую очередь прямых ударов и защит от них.
32	Совершенствование атак повторными прямыми ударами левой-левой в голову, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; защит отбивом в стороны, подставкой левого плеча, шагами в стороны; контратаки встречным прямым ударом левой в голову и правой в туловище; бой с тенью.	Совершенствование выходов из углов и от канатов ринга.

33	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову; челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову; двумя прямыми ле-	Обучение боковому удару правой в голову и защитам от него подставкой левого плеча.
34	**То же, что в № 24**	
35	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову, челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову, двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище, контратак снизу левой в голову и туловище, снизу правой в голову; бой с тенью.	Совершенствование боковых ударов и защит от них.
36	**То же, что в № 27**	
37	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки подставкой левого плеча, защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову; условный бой.	Совершенствование защит шагом назад, подставкой левого плеча и уклоном вправо в связке с контратакой прямым правой в голову.
38	Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от контратаки подставкой правой ладони левого плеча; защит шагом назад и контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову; условный бой одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище.	Совершенствование контратакующего боя при защитах шагом назад и подставкой правой ладони левого плеча.
39	Совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки прямым ударом правой в голову; защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову.	Совершенствование контратакующего боя при защитах шагом назад и уклоном вправо.
40	**Повторение пройденного материала в условиях соревнований**	
41	Совершенствование одно- и двухударных атак в связке с маневром шаг вперед-шаг в сторону; защит шагами назад в сторону, уклонами влево и вправо; контратак правой в голову в связке с защитой то подставкой левого плеча, то шагом назад; вольный бой; бой с тенью; условный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного использования прямых ударов на только в атаке, но и в контратаке, более грамотного тактического построения поединка.

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

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийный аппарат в стрельбе из лука. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	олимпийского движения		Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийный аппарат. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

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

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки.

6.1. Требования к кадровому составу

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N2 22054).

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

привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2. Требования к материально-техническим условиям

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 24), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 25, 26), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гонг боксерский электронный	штук	на организацию	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Груша боксерская насыпная (набивная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный	1
7.	Канат спортивный	штук	на тренировочный	1
8.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный	3
9.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Мешок электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на организацию	1
22.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Перекладина навесная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1

24.	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксерской уши насыпной/набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксерская настенная я апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера-преподавателя	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41.	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица №25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица №26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; 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 8 часов.

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

6.4. Перечень информационного обеспечения

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

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2012 – 81 с.

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

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

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

6. Методические указания Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.

7. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс», ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, сост: Кургузов Г.В.; Корженевский А.Н. – Москва, 2023, 98 с.

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

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

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

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1076 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

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

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

14. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с.

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

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

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

18. 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»;

19. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) http://www.minsport.gov.ru (Минспорт России).

б) http://www.rusada.ru (РУСАДА).

в) кРр://минобрнауки.рф/ - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

г) НОТ Непрерывное образование тренеров: Курс лекций https://test-trener.ru/cabinet.