

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята

на заседании тренерского совета  
МКУ СШ

Протокол от 12 декабря 2018 г. № 1

Утверждена

приказом МКУ СШ  
от 21 декабря 2018 г. № 139-ОД

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»  
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА,  
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»,  
УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ  
ОТ 16.04.2018 г. № 348**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

этап начальной подготовки – 3 года

тренировочный этап – 3 года

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

2018 год

КБР, г. Майский

<b>№ п/п</b>	<b>Оглавление</b>	<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Общие положения.	3
1.2.	Характеристика вида спорта	3
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса	4
1.4.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	5
2.	Нормативная часть	6
2.1.	Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки	8
2.3.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	8
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
2.5.	Режим тренировочной работы	9
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	13
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп	17
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	18
2.11.	Структура годового цикла	19
3.	Методическая часть	23
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	23
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	25
3.3.	Программный материал для практических занятий	26
3.4.	Теоретическая подготовка	38
3.5.	Физическая подготовка	40
3.6.	Техническая подготовка	41
3.7.	Тактическая подготовка	41
3.8.	Рекомендации по организации психологической подготовки	42
3.9.	Планы применения восстановительных средств	46
3.10.	Планы антидопинговых мероприятий	48
3.11.	Планы инструкторской и судейской практики	49
4.	Система контроля и зачетные требования	50
5.	Перечень информационного обеспечения	59
6.	План спортивных мероприятий	60

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа), является нормативным и управленческим документом муниципального казенного учреждения «Спортивная школа» (далее – Учреждение) разработана на основании приказа Минспорта России от 18.04.2018 года № 348 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»», а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами сборных команд различных возрастных групп.

Основной целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд России, Кабардино-Балкарской Республики, Майского муниципального района.

Задачи Программы:

организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - занимающиеся);

обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления спортивной подготовки.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Бокс» (025 000 1611 Я) включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 38,5 кг	025 001 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 003 8 1 1 Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 8 1 1 Ю
весовая категория 43 кг	025 004 8 1 1 Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 8 1 1 Ю
весовая категория 46 кг	025 006 8 1 1 Н
весовая категория 48 кг	025 007 8 1 1 С
весовая категория 49 кг	025 008 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 8 1 1 Н
весовая категория 51 кг	025 010 6 1 1 Б
весовая категория 52 кг	025 011 6 1 1 Ф
весовая категория 54 кг	025 012 8 1 1 С
весовая категория 56 кг	025 013 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 8 1 1 С
весовая категория 59 кг	025 015 8 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	025 016 6 1 1 Я
весовая категория 62 кг	025 017 8 1 1 Ю
весовая категория 63 кг	025 018 8 1 1 Н

<b>наименование спортивной дисциплины</b>	<b>номер-код спортивной дисциплины</b>
весовая категория 64 кг	025 019 6 1 1 Я
весовая категория 65 кг	025 020 8 1 1 Ю
весовая категория 66 кг	025 021 8 1 1 Н
весовая категория 68 кг	025 022 8 1 1 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 6 1 1 Я
весовая категория 70 кг	025 024 8 1 1 Н
весовая категория 72 кг	025 025 8 1 1 Ю
весовая категория 75 кг	025 026 6 1 1 Я
весовая категория 76 кг	025 027 8 1 1 Ю
весовая категория 76 + кг	025 028 8 1 1 Ю
весовая категория 80 кг	025 029 8 1 1 Н
весовая категория 80 + кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
весовая категория 81 + кг	025 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 91 + кг	025 034 1 6 1 1 А
командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л

Бокс контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. - разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

Структура системы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях руководства и контроля, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

Такая система применяется на всех этапах подготовки от новичка до высшего спортивного мастерства и представляет собой регулярные тренировочные занятия и соревнования.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе определяются потенциальные возможности занимающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими и тактическими приемами, формировании психофизических показателей, характерных для спортсменов более высокого класса.

Процесс подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства является целостной динамической системой, где в каждом конкретном периоде решаются специфические задачи по формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программ тренировки.

Программа представлена в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий в пределах объема тренировочных часов в зависимости от года обучения. Зачисление лиц на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию. Зачисление в СДЮСШОР по боксу оформляется приказом руководителя.

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Подготовка спортсменов высокого класса предполагает систему многолетней подготовки. Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс

развития, повышения функциональных возможностей спортсменов - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, врачебный контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений.

Важным условием успеха тренера в работе со спортсменами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства;

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в боксе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

## 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Период обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Продолжительность этапов (в годах)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	10 лет	3	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12 лет	3	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	15 лет	Без ограничений	4-7

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	18-24
Техническая, тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	5-6

## Годовой график распределения нагрузки

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	188	242	276	260	380
Специальная физическая	56	100	152	262	432

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
подготовка					
Техническая, тактическая подготовка	56	112	148	310	420
Теоретическая и психологическая подготовка	12	14	18	24	48
Восстановительные мероприятия	-	-	6	18	64
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	18	48
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	44	64
<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>

### 2.3 Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

### 2.4. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2



Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Главные	-	-	-	1	1

### Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет	Новички	3 раунда по одной минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,6 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты

### Требования к спортивной подготовке

Этапы и годы спортивной подготовки	Выполнение спортивных разрядов
Этап начальной подготовки до одного года	-
Этап начальной подготовки свыше одного года	III юн.
Тренировочный этап (до двух лет)	II юн.
Тренировочный этап (свыше двух лет)	III – I
Этап совершенствования спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта

### 2.5. Режим тренировочной работы

Расписание тренировок утверждается приказом директора после согласования с профсоюзным комитетом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одной тренировки рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;

на тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 академических часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 академических часа (академический час - 45 минут). Допускается проведение тренировок одновременно

со спортсменами из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;

не превышена пропускная способность спортивного зала;

не превышено максимальное количество занимающихся на данном этапе подготовки.

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество часов в год планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Тренировочный год начинается 1-го сентября.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. В отдельных случаях занимающиеся, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего этапа в течение тренировочного года.

## **2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

### **1. Медицинские требования**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений занятиями боксом.

### **2. Возрастные требования, продолжительность этапов спортивной подготовки:**

продолжительность этапа начальной подготовки - 3 года минимальный возраст зачисления - 10 лет;

продолжительность тренировочного этапа - 3 года минимальный возраст зачисления - 12 лет;

продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничено минимальный возраст зачисления - 15 лет.

### **3. Психофизические требования.**

В спортивной подготовке в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбуждательных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь - на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

морально-волевою готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с

уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах.

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающихся и календаря соревнований. Выступления спортсмена на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве

необходимы для того, чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психологически.

### 2.7.1. Перечень тренировочных сборов

В целях Качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>					
1.1.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	Определяется Учреждением
1.2.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.3.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется Учреждением

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3.	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Груша боксерская набивная	штук	3
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
7.	Зеркало (0,6X2 м)	комплект	6
8.	Лапа боксерская	пар	3
9.	Мешок боксерский	штук	5
10.	Мат гимнастический	штук	4
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч теннисный	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
17.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	15
20.	Скамейка гимнастическая	штук	5
21.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
22.	Стенд информационный	штук	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Табло информационное	комплект	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Часы стрелочные информационные	штук	1
27.	Штанга тренировочная	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские	пар	24
2	Перчатки боксерские снарядные	пар	15
3	Шлем боксерский	штук	15

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Боксерки (обувь для бокса)	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	1
2	Боксерская майка	шт.	на	-	-	2	1	2	0,5



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплу атации (лет)	Кол-во	Срок эксплу атации (лет)	Кол-во	Срок эксплу атации (лет)
			заним-ся						
3	Боксерские трусы	шт.	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5
4	Капа (зубной протектор)	шт	на заним-ся	-	-	1	1	2	1
5	Носки утепленные	пар	на заним-ся	-	-	-	-	1	1
6	Перчатки боксерские	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5
7	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5
8	Протектор-бандаж для паха	шт.	на заним-ся	-	-	1	1	2	1
9	Футболка утепленная (толстовка)	шт.	на заним-ся	-	-	1	1	1	1
10	Халат	шт.	на заним-ся	-	-	-	-	1	2
11	Шлем боксерский	шт.	на заним-ся	-	-	1	1	1	1
12	Эластичные бинты	шт.	на заним-ся	-	-	2	0,5	4	0,5

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Наполняемость в группах, соответствие возраста занимающихся соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс», уровень спортивной квалификации - согласно ЕВСК.

Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:  
без предъявления требований к спортивным показателям;  
количество занимающихся – не менее 12 человек.

Для зачисления в группы на тренировочном этапе:  
выполнение занимающимися второго юношеского спортивного разряда;  
количество занимающихся - не менее 10 человек.

Для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

выполнение занимающимися норматива кандидата в мастера спорта;  
количество занимающихся - не менее 4 человек.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Если для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группе спортивной совершенствования для повышения уровня спортивной подготовки необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

### **Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем к интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

## 2.11. Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки занимающихся в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

- первый уровень – микроструктуры. Это структуры отдельной тренировки и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких тренировок;

второй уровень – мезоструктуры. Это структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

третий уровень – макроструктуры. Это структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

### **Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)**

В каждом макроцикле тренировки обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований, этапом многолетней подготовки, климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм занимающихся.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке занимающихся являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности занимающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление занимающихся. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей занимающихся. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

### **Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса

подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структуру, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке боксеров применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа. Предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к соревнованию.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В спортивной подготовке наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

### **Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящие из отдельных тренировок. Каждая тренировка является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структуру продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

планировать соответствие между факторами воздействия на спортсменов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке спортсменов-новичков. В начальном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

регулярная повторяемость в определенной последовательности, разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для спортсмена 13-16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник - преимущественное развитие быстроты; среда - взрывной силы и силовой выносливости; пятница - гибкости; понедельник - быстроты; среда - силы; пятница - преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения спортсмена к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в боксе.

Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи определяются в зависимости от тренировок. Главная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

#### **Структура тренировок имеет три части**

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает:

организацию спортсменов к началу тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;

осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения боксеров.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести

кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования требует концентрации усилий в каждой тренировке. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

Эффективность тренировок на различных этапах подготовки зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей.

#### **Организационные формы проведения тренировок:**

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - спортсмены выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

#### **Требования к технике безопасности в условиях тренировок**

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности.

Тренировки проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°

Рабочее место для тренировок должно быть без повреждений.

Запрещается допускать к тренировкам больного спортсмена.

Занимающиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед тренировками необходимо снимать.

Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.



Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между спортсменами.

Не допускается проведение запрещенных правилами (опасных) технических действий.

При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение упражнений.

Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

Запрещается покидать место тренировок без разрешения тренера.

При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

характером упражнений;

интенсивностью работы при их выполнении;

объемом работы;

продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, тренировочных боях.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

### **3.3. Программный материал для практических занятий**

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательного боя в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Основной задачей этапа начальной подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки, (под многоборной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание. Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты.

Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной.

Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

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

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

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

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

1 раздел. Занятия с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год обучения:

изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений;  
изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;  
применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала на этом этапе отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

2 раздел:

изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них;

дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них;

применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

3 раздел:

изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них;

применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;

совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище;

изучение серий из прямых и боковых ударов;

применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара

рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

4 раздел:

изучение коротких ударов снизу в туловище;

короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову;

применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях;

совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части тренировки. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

совершенствование боевой стойки и передвижений, соревнования (1 бой);

совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище. Тренировочные занятия (6 занятий). Соревнования (1-2 боя);

совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище. Тренировочные занятия (6-8 занятий). Соревнования (1-2 боя);

совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище;

изучение боевой стойки и передвижений;

изучение прямых ударов в голову и защита от них;

изучение прямых ударов в туловище и защита от них;

изучение боковых ударов в голову и защита от них;

изучение боковых ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них. Тренировочные занятия (9 занятий). Соревнования (1-2 боя). Занятия по ОФП и по СФП, отдых;

короткие удары. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых. В конце 2-го годового цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

На этапе спортивного совершенствования мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания);

совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

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

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

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

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

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

для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

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

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника.

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

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

Например:

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

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

Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище.

В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

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

Например:

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

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

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

Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.



Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

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

Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

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

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

Например:

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

Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом. Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

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

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

Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя  
Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

Противнику предлагается применить тактику боксера - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском.

Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

маневрирование;

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

встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие

наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

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

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

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

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

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

Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции.

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

Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам.

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

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

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

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять.

Однако всего этого еще далеко недостаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя.

Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контр действия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику.

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя.

Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания.

### **3.4. Особенности подготовки в женском боксе**

Особенности технической подготовки в женском боксе.

Техническая подготовка в женском боксе по действующим правилам мужского бокса должна иметь:

на тренировочном этапе - ограниченные контакты в ситуациях условных поединков;

на этапе спортивного совершенствования - также как можно меньше число контактных боев.

Физическая подготовка женщин в боксе

Учитывая необходимость иметь достаточное физическое развитие для реализации ударной техники в боксе, женщины должны уделять внимание общей физической подготовке. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности, а поскольку каждую женщину никто в бокс не тянул, можно надеяться на абсолютную объективность их ощущений.

Психологическая подготовка женщин в боксе

Главное заключается в том, чтобы не требовать от женщин подготовки ради участия в соревнованиях. Максимально щадящие режимы подготовки в неконтактных спаррингах с постепенным увеличением жесткости только по настоящему требованию самих занимающихся могут обеспечить и спортивных успех в женском боксе. Тренер-мужчина при контактах с женщинами,

занимающимися боксом, не должен заставлять их делать что-либо помимо собственного желания. Если женщина не хочет выполнять, то или иное упражнение, не стоит ее заставлять. В общем, можно заключить, что при работе с женщинами в боксе не следует использовать командные методы, не забывая о том, что это все-таки женщины.

### 3.5. Теоретическая подготовка

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для занимающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания теоретических сведений по виду спорта «бокс» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение тренировок по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для спортсменов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	НП, ТЭ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, ТЭ
3	Зарождение и развитие бокса	История бокса	НП, ТЭ
4	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России по боксу	На всех этапах подготовки
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание	НП, ТЭ
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	На всех этапах подготовки
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	ТЭ
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТЭ
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	На всех этапах подготовки
10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	На всех этапах подготовки
11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях боксом. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования, ТС. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	На всех этапах подготовки
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка, правилами поведения занимающихся. Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ	На всех этапах подготовки
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры. Антидопинговые правила; принципы честной игры.	ТЭ, СС
14	Правила	Знакомство с правилами соревнований, система	На всех

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
	соревнований организация и проведение соревнований.	оценок и замечаний, организация соревнований.	этапах подготовки

### 3.6. Физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Целью общей и специальной физической подготовки (ОФП, СФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований вида спорта бокс.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения:

овладение комплексов физических упражнений. Строевые упражнения: понятие о строе (шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий). Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе;

общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения;



общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой, с набивными мячами;

упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты;

упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

- спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

- подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты;

- плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м, ныряние, приемы спасения утопающих.

### **3.7. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

1. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника);

2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения;

3. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая);

4. Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника);

5. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых и боковых ударов левой и правой в голову, в туловище и защиты от них. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище. Применение изученных материалов в условных и вольных боях;

6. При изучении учебного материала основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову;

7. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя;

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

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

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

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

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

13. Изучая тактику ведения боя, следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь-декабрь;

14. После этого проводится изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях;

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

### **Психологическая подготовка и воспитательный процесс**

Психологическую подготовку и воспитательный процесс спортсмена осуществляет, главным образом, тренер. Психологическая подготовка - одна из

сторон тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий боксом;

осуществление психологической подготовкой в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психических черт характера;

вырабатывание эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером, родителями;

развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

Целью тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;

обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства;

овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;

знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

интеллектуально-познавательная;

гражданско-патриотическая;

психолого-коммуникативная;

творческая;

физкультурно-оздоровительная;

спортивно-соревновательная.

Содержание:

теоретическая подготовка;

практическая подготовка;

соревнования, организационно-массовые мероприятия;

тренировочные сборы, походы.

Формы и методы:

творческое использование средств тренировки и воспитания;

индивидуальный подход;

активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

## План воспитательной работы

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Участие в проведении торжественных линеек, посвященных началу и окончанию учебного года, церемонии приема новичков, в торжественные мероприятия для выпускников школы	сентябрь, май
2	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся	в течение года
3	Встречи с ветеранами спорта, ведущими спортсменами района, республики	в течение года
4	Проведение бесед в группах начальной подготовки: «Воспитание культуры толерантности».	в течение года
5	Проведение бесед в группах на тренировочном этапе: «Вечная проблема человечества - профилактика суицида»	в течение года
6	Встречи занимающихся с ветеранами ВОВ.	в течение года
7	Участие в легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню победы	8 мая
8	Участие в районных массовых мероприятиях, посвященных Дню победы в ВОВ	9 мая
9	Участие занимающихся в благоустройстве спортивных объектов школы	в течение года
10	Участие в районных субботниках по благоустройству города	апрель
11	Участие в показательных выступлениях спортсменов школы в районных и республиканских мероприятиях	в течение года
12	Организация экскурсий и походов по достопримечательным местам района и республики	в течение года
13	Проведение мероприятий по асоциальному поведению занимающихся, привлечению детей из неблагополучных семей к занятиям спортом	в течение года согласно плану
14	Выявление занимающихся, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и внутришкольном учете в образовательных организациях	сентябрь-октябрь
15	Участие в районном месячнике по профилактике правонарушений, наркомании, алкоголизма, табакокурения	октябрь
16	Организация контроля за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в образовательных организациях	в течение года
17	Организация летнего отдыха занимающихся, состоящих на учете в ООиП, а также детей из неблагополучных семей	июнь-август
18	Организация лекций для занимающихся с привлечением представителей КДН, ПДН, нарколога с целью предотвращения склонности к пагубным привычкам	в течение года
19	Знакомство родителей с локальными актами школы; программами спортивной подготовки занимающихся	сентябрь - октябрь
20	Проведение родительских собраний	в течение года
21	Участие родителей в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	в течение года
22	Работа с родителями занимающихся по результатам углубленного медосмотра во врачебно-физкультурном диспансере г. Нальчика.	в течение года
23	Проведение бесед с родителями занимающихся: «Питание спортсмена»	в течение года
24	Оказание психолого-педагогической помощи в формировании активной педагогической позиции родителей	в течение года

### **Развитие специальных физических и психических качеств**

1. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена;

2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств;

3. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений;

4. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием;

5. Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

#### **Другие виды спорта и подвижные игры:**

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

4. Навыки сохранения собственной физической формы.

### **3.8. План применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста,

спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение тренировок;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразии средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой

чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельной тренировке и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

витаминация;

тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании тренировок с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

### **3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:



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

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал до спортсменов. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать лекции. Рекомендуемые темы:

последствия применения допинга для здоровья;

последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

антидопинговые правила;

принципы честной игры.

### **3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря.

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

### **Содержание инструкторской и судейской практики в группах совершенствования спортивного мастерства**

<b>Вид практики</b>	<b>Содержание практики</b>
<b>Инструкторская</b>	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки; Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа.
<b>Судейская</b>	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей; Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапах спортивной подготовки**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь

некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Результатом реализации Программы является:

на начальном этапе подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта «бокс»;

всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **4.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основные критерии для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение норматива кандидата в мастера спорта;

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря.

### **4.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс»**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

### **4.4. Нормативы для зачисления занимающихся**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок набивного мяча

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>
	(медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабойшей – не менее 4 м)

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабойшей рукой не менее 5 м)

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>	
<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Скорость	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабойшей рукой не менее 6 м)

**Этапный контроль** проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности занимающихся и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние занимающегося, выявить динамику его подготовленности.

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Перевод занимающихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления на тренировочный этап подготовки свыше 2-х лет и группы совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

## **Методика**

### **тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке**

Программа тестирования включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднятие туловища из положения лежа.

#### **Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведется по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола.

Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис охватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.



Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

Оценки результатов тестирования

В таблице дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачёт спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

### Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования показателей ОФП

№ п/п	Вид спорта	Бег 30м	Непрерывный бег 5 мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из висе положения лежа (девушки)	Бег на месте 10 сек.	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
1	Бокс	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

### Нормативы технической подготовки для контроля развития физических качеств на тренировочном этапе

№	Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
1	Количество ударов по мешку за 8 сек. (раз)	24	26	22
2	Толчок ядра 4кг (м): сильнейшей рукой слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	40	43	35

### Нормативы технической подготовки для контроля развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
1	Количество ударов по мешку за 8 сек. (раз)	28	30	26
2	Толчок ядра 4кг (м): сильнейшей рукой слабейшей рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42

№	Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	48	40

### **Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение медперсонала непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение

концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

текущие обследования;

этапные комплексные обследования;

углубленные комплексные обследования;

обследования соревновательной деятельности.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы**

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992.
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956.
4. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: а1оФиС, 1965.
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957.
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян. -М.: ФиС, 1955.
7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян М.: ФиС, 1978.
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян Н.А. Худадов. - М.: ФиС, 1971.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.

10. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: ФиС, 1987.
11. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959.
12. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1974.
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990.
15. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов И.В. Цергиладзе. - М.: ФиС, 1966.
16. Бокс: Учебник для институтов физической культуры ФиС, 1979г., И.П. Дегтярев
17. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры изд. третье (Для занятий с начинающими) ФиС 1965г., А.И. Булычев
18. Все о боксе М., 1995г. Н.А. Худалов, И.В. Циргиладзе
19. Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. Четвертое. М., ФиС 1965 г., К.В. Градополов
20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М. 1995 г.
21. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М., ИНСАН, 2001г. В.И. Филиминов
22. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е, Изд. «Шатон» 2002г. А.Г. Ширяев
23. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Н.Г. Озолин
24. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2007г.

## 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. [allboxing.ru](http://allboxing.ru)
2. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua)
3. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)
4. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
5. [pro-box.ru](http://pro-box.ru)
6. [fightnews.ru](http://fightnews.ru)
7. [www.vringe.com](http://www.vringe.com)
8. [www.gorodokboxing.com](http://www.gorodokboxing.com)
9. [boxing.ru](http://boxing.ru)
10. [www.uaboxing.com](http://www.uaboxing.com)

## 6. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1	Районный новогодний турнир по боксу	январь	г. Майский
2	Участие в первенстве КБР по боксу среди юниоров и юношей	февраль	г. Нальчик

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>
3	Участие в первенстве СКФО по боксу	февраль - март	По назначению
4	Первенство Майского муниципального района по боксу, посвященное Дню защитника Отечества	февраль	г. Майский
5	Участие в первенстве ВС «Возрождение»	март	г. Нальчик
6	Участие в первенстве СКФО по боксу среди юниоров	март	г. Нальчик
7	Участие в первенстве ФСО и ведомств	март - апрель	По назначению
8	Участие в первенстве КБР по боксу среди юношей	апрель	г. Нальчик
9	Участие в первенстве России	апрель	По назначению
10	Участие в турнире по боксу городов Северного Кавказа памяти А.В. Крестьянинова	апрель	По назначению
11	Участие в первенстве СКФО по боксу	апрель	По назначению
12	Матчевые встречи МКУ СШ по боксу «Турнир новичков»	май	г. Майский
13	Участие в первенстве России	июнь	По назначению
14	Участие в чемпионате КБР по боксу	июль	г. Нальчик
15	Участие в первенстве по боксу «Спорт против наркотиков» юноши	октябрь	г. Нальчик
16	Участие в первенстве ВС «Турнир сильнейших боксеров» (юноши 16 лет)	ноябрь	По назначению
17	Соревнования по боксу, посвященные Дню народного единства	ноябрь	г. Майский
18	Матчевая встреча по боксу, посвященная Дню сотрудников внутренних дел	ноябрь	г. Майский
19	Контрольно-матчевые встречи по боксу среди обучающихся СШ	в течение года	г. Майский

