

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Программа принята на
педагогическом совете
Протокол №1 «07» февраля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО СШ
А.В.Бугаенко

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «БОКС»

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022г. №1055

ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ,
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Срок реализации программы 10 лет

Составители программы:
Горелова Т.И., инструктор-методист
Носков В.В., тренер-преподаватель

г. Ленинск-Кузнецкий
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	6
Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «Бокс». Весовые категории для юношей среднего, старшего возраста и юниоров Формула боя в соревнованиях Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	7
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс»	11
Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Бокс»	11
Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий в СШ по боксу	11
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»	12
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»	13
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»	15
Учебно-тренировочные мероприятия	17
ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ	18
Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы	21
Медицинские противопоказания для занятий боксом	22
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
2.1. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	22
2.2 Реализация дополнительной образовательной спортивной подготовки	23
<i>2.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</i>	26
<i>2.2.2. ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ</i>	28
2.2.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	30
2.2.4. Тренировка на тренировочных мероприятиях и в спортивно-оздоровительном лагере в каникулярное время	32
2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	32
<i>2.3.1. Нагрузка в занятии</i>	32
2.3.2. Структура годичных циклов подготовки	33

2.3.3. <i>Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них.</i>	36
<i>Примерная продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок</i>	37
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	38
III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	40
<i>3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	40
<i>3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</i>	45
<i>3.2.1. Общая физическая подготовка</i>	45
<i>3.2.2. Специальная физическая подготовка</i>	49
IV. Врачебный контроль	59
Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения	61
Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе	61
V. Психологическая подготовка	62
VI. Воспитательная работа	63
VII. Питание, восстановительные средства и мероприятия Рациональное питание, восстановительные средства и мероприятия, массаж, фармакологические средства восстановления и витамины, суточная потребность в пищевых веществах	65
VIII. Антидопинговые мероприятия	70
IX. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	74
X. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	77
10.1. Этапный, текущий оперативный контроль	77
10.2. Контрольные нормативы в подготовке боксеров.	79
XI. Инструкторская и судейская практика	79
XII. Перечень информационного обеспечения программы	80
Приложение №1. Примерный годовой тренировочный план в астрономических часах на 52 недели тренировочных занятий в СШ по боксу	82
Приложение №2. Примерный план-конспект №1 подготовительной части тренировки в группе начальной подготовки 1-го года обучения	88
Приложение №3. Примерный план-конспект занятия № 2 группы начальной подготовки 1-го года обучения	89

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО СШ) по виду спорта «бокс» разработана в соответствии с законами, нормативными актами:

Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019г.);

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022г. № 1055.

Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

В программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима тренировочной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в современном спорте в целях подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Характеристика вида спорта

Бокс (от англ. box, буквально - удар) - 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

В программе отражены: задачи работы со спортсменами на каждом этапе спортивной подготовки, распределение объемов учебно- тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки, разработаны планы спортивной подготовки для каждого этапа спортивной подготовки, система контроля и зачетные требования, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Объем часов в разделах спортивной подготовки по годам обучения распределен в соответствии с задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Соревновательный цикл составляется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств. Освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники бокса;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

На тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации) ставятся задачи отвечающие основным требованиям формирования спортивного мастерства по боксу, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств в подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства ставятся задачи развитие спорта высших достижений, привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, оплата труда тренера-преподавателя за работу в учебно-тренировочных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В данной программе представлены следующие разделы отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: пояснительная записка; организация учебно-тренировочного процесса; программный материал для теоретических и практических занятий; организационно-методические указания; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; психологическая подготовка; воспитательная работа; инструкторская и судейская практика; контрольно-переводные нормативы по годам обучения, антидопинговые мероприятия, перечень информационного обеспечения программы.

Программа детализирует содержание работы по 10 годам обучения.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. Начало учебно-тренировочного года начинается 1 сентября, в мае проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, в том числе 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Во время нахождения тренеров-преподавателей в очередном отпуске спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму по индивидуальным планам подготовки, в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря или на тренировочных сборах.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика занимающихся. Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

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

В настоящей программе выделены три этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно- тренировочный этап (спортивной специализации);
- совершенствование спортивного мастерства (ССМ) без ограничения.

Максимальный количественный состав учебно-тренировочных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в тренировочных группах 12-18 лет, в группах ССМ без ограничения возраста.

При проведении занятий со спортсменами из разных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель численности по нормативам.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение нормативов для зачисления на УТ этап.

Занимающийся этапа НП допускаются к соревнованиям городского уровня, только по личному желанию, прошедшие углубленный медицинский осмотр и имеющие не менее одного года подготовки.

Группы УТ этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по ОФП и СФП, и нормативы юношеских разрядов. Перевод по годам обучения в группах УТ этапа подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста нормативов по ОФП, СФП, ТПП и выполнении спортивных разрядов.

Занимающийся на УТ этапе подготовки должен принимать участие в соревнованиях городского, областного, всероссийского уровня.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов с14 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики спортивных показателей, участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.

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

При отсутствии динамики роста результатов у занимающихся (болезнь, травма, и т.д.) на каком либо учебно- тренировочном этапе, занимающийся вправе повторить данный этап еще один раз с начала учебно-тренировочного года. В случае показания такого же результата за повторный период, занимающийся может быть переведен в спортивно-оздоровительную группу.

Критерии оценки деятельности учебно-тренировочных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Используя нормативную часть программы, следует помнить, что в ее основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов, которая предполагает: увеличение учебно-тренировочной нагрузки с ростом стажа занятий, выполнение контрольных нормативов, рост уровня спортивных результатов, и на основании этих данных перевод в следующие группы. При этом возраст детей определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Превышение указанного возраста допускается не более чем на 2 года. Предлагаемая недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, оплата труда тренера-преподавателя за работу в группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

На период тренировочных мероприятий (в спортивно - оздоровительном лагере) численность занимающихся в тренировочных группах и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с требованиями по этапам подготовки в астрономических часах.

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «Бокс».

Год обучения	Возраст занимающихся для зачисления (лет)	Минимальное количество занимающихся	Максимальное количество занимающихся	Максимальное количество учебных часов		Максимальное количество тренировок	
				в неделю	в год	в неделю	в год
Этап начальной подготовки							
1-й	9	10	25	4,5-6	234-312	3-4	126
2-й	9-10	10	20	6-8	312-416	3-4	126-168
3-й	11	10	20	6-8	312-416	4-5	126-168
Тренировочный этап							
1-й	12	8	18	10-14	520-728	5-6	168
2-й	13	8	18	10-14	520-728	5-6	168

3-й	14	8	18	10-14	520-728	5-6	168	
4-й	15	8	16	16-18	832-936	9-10	210	
5-й	16	8	16	16-18	832-936	9-10	210	
Этап совершенствования спортивного мастерства								
Не ограничивается	14-18	4	8	24	1040-1248	10-14	520-728	
	16 и старше	4	8	24	1040-1248	10-14	520-728	

Таблица №2

В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 – 14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15 – 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 – 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 – 22 года
Мужчины и женщины	19– 40 лет

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Таблица №3

Официальные спортивные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах (весовых категориях):

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юнош и 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34-36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	42	42	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44	44	—	—	—
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51

Первая легчайшая	52	—	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66		66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75	—	75	75	80
Полутяжелая	80	—	80	81	86
Тяжелая	90	—	80+	81+	92
Супертяжелая		—	—	—	92+

В поединках мальчиков и девочек младшей возрастной группы, пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5 – кг; в диапазоне от 40 до 64 кг – 2– х кг; 64 кг –70 кг –3-х кг; 70 – 78 кг – 4 –х кг; свыше 78 кг– 5 кг.

Таблица 4

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Начинающие спортсмены	III спортивный разряд и выше
Мальчики, девочки	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девушки (13 – 14 лет)	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девушки (15 – 16 лет)	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки (17-18 лет), юниорки (19 -22 года), женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры (17 – 18 лет), юниоры (19 – 22 года), мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

Дополнительный раунд назначаться не может.
Перерыв между раундами составляет одну минуту.

Таблица 5

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

В соответствии с возрастом участников устанавливаются следующие предельные требования:

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Мальчики и девочки (12 лет)	2 боя	не менее 30 дней
Юноши и девушки (13 - 14 лет)	4 боя и более	не менее 20 дней
Юноши и девушки (15 -16 лет)	4 боя и более	не менее 15 дней

Юниоры и юниорки (17 – 18 лет)	4 боя и более	не менее 10 дней
Мужчины и женщины, юниоры и юниорки (19-22 года)	5 боев	не менее 10 дней

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства допускаются более значительные отклонения от времени на различные разделы подготовки, что обуславливается необходимостью индивидуализации подготовки, являющейся одним из основных резервов повышения эффективности процесса совершенствования спортивного мастерства.

На основании нормативной части программы в СШ разрабатываются планы подготовки учебно- тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Таблица 6

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

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1год	2год	3год	до 3лет	св.3 лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	36-42	20-22	15-17	12-14
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	16-21	17-22	17-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	4-18	10-25	18-27	22-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и		1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

	контроль (%)						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировке юных спортсменов (*таблица 6*)

-допускается увеличение количества проводимых встреч на 25% от указанного в таблице 6, что связано с реализацией принципа индивидуального подхода в подготовке спортсмена, а также с уровнем сложности соревнований (квалификация участников, их количество в данной весовой категории, соотношение выигранных боев и поражений).

Таблица 7

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до 2-х лет	Свыше 2 лет	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

Таблица 8

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «Бокс»**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица 9

**Примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели (в астрономических часах)
тренировочных занятий в СШ по боксу**

№	Содержание материала	Этап начальной подготовки		Этап учебно - тренировочный		ССМ	ССМ
		1 год	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	до года	св. года
1	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
2	История развития бокса в России и за рубежом	0,5	0,5	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	0,5	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1	1	1	1	1	1
6	Основы технической подготовки боксеров.	1	1	3	2	2	2
7	Основы тактической подготовки боксеров.	0,5	1	3	3	2	2
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	0,5	0,5	2	2	2	2
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1	3	3	3	3
10	Основные средства восстановления.	0,5	1	1	1	1	1
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	0,5	0,5	2	2	2	2
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Антидопинг.	1	2	1	2	2	2
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	0,5	1	0,5	0,5	1	1
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
	Всего часов:	9	12	20	20	20	20
II. Практическая подготовка							
1	Общая физическая подготовка	103	131	114	142	328	389
2	Специальная физическая подготовка	32	56	110	184	330	380
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	80	96	206	371	380	445

4	Психологическая подготовка	6	12	30	40	40	40
5	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	2	2	4	4	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	16	30	40
7	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	-	-	10	25	40	60
8	Восстановительные мероприятия	-	-	10	24	40	60
9	Медицинское углубленное обследование	2	3	6	6	12	14
	Всего часов на практические занятия:	225	300	500	812	1228	1436
	Общее количество часов:	234	312	520	832	1248	1456

Таблица №10

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик	девочк
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3 x 10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150гр.	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9-
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.7	Челночный бег 3 x 10м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150гр.	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3.Нормы специальной физической подготовки						
3.1	Исходное положение-стоя ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг. снизу-вперед двумя руками	м	Не менее		Не менее	
			-	-	7	6

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150гр.	м	не менее	
			24	16
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160

2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150гр.	м	не менее	
			34	21
3.Нормы специальной физической подготовки				
3.1	Бег 100м	с	Не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс 3км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18.00
3.11	Кросс 5км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500гр.	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700гр.	м	не менее	
			29	-
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10 x 10м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3мин.	количество раз	Не менее	
			244	240
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый		

3 лет)	спортивный разряд»
--------	--------------------

Таблица №12

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

№ п/	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	количество раз	не менее	
			49	43
1.9	Метание мяча весом 150гр.	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,4	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс 3км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.40
2.11	Кросс 5км (бег по пересеченной	мин,с	не более	

	местности)		23,30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500гр.	м	не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700гр.	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	количество раз	не менее	
			37	35
3.10	Кросс 3км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.30
3.11	Кросс 5км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			22,00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500гр.	м	не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700гр.	м	не менее	
			37	-
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10 x 10м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,2
4.2	И.П. - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в	Количество о раз	не менее	
			10	7
4.3	И.П.-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в	Количество о раз	не менее	
			10	7
4.4	И.П.- основная стойка. Произвести удары по боксерскому мешку (за	Количество о раз	не менее	
			26	24
4.5	И.П.-основная стойка. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3	Количество о раз	не менее	
			303	297
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов По этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников ТС
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта
------	---	---	------------	---

Таблица 14

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/ набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 х 2м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	2 4
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2

22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подвшка боксерская настенная	штук	2
31.	Подвшка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица №15

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12

3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2.	Боксерки (обувь для бокса)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1

14.	Протектор паховый	штук	на занимающемся	1	1	1	1	2	1
15.	Грусы боксерские	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	0,5

Таблица 17

Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы

Зоны мощности работы	Интенсивность	Преимущественный характер энергообеспечения	ЧСС, уд/мин		Особенности воздействия
			юноши	девушки	
I	Низкая	Аэробный	До 130	До 135	Не оказывает воздействия на повышение тренированности
II	Средняя	Аэробный	131-135	136-160	Улучшение функции ССС
III	Большая	Смешанный (аэробно-анаэробный)	156-175	161-180	Повышение уровня выносливости
IV	Высокая	Анаэробный, гликолитический	176-187	181-200	Развитие специальной выносливости
V	Максимальная	Анаэробный, алактатный	Надкритическая мощность		Развитие скоростных возможностей

Медицинские противопоказания для занятий боксом следующие:

Нервная система: атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

Органы кровообращения: артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, врожденные заболевания сосудов.

Органы дыхания: астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

Органы пищеварения: ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевание печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

Мочеполовая система: блуждающая почка, нефрозы, нефрит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

Кровь: анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогранулематоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).

Эндокринная система: Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, диабет сахарный.

Глазные болезни: астигматизм, близорукость (свыше пяти диоптрий, для юношей – свыше четырех диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

Заболевания уха, горла, носа: аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, Меньера симптомокомплекс, отосклероз. Острые заболевания полости рта, съемные зубные протезы.

Заболевания кожи: инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

Болезни опорно-двигательного аппарата: артрит деформирующий, артрит нефродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночные третьей степени, анкилозы, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеомиелит хронический.

Временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6–12 месяцев после ликвидации клинических проявлений); гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями); травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение тренировочного материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового плана - графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий на 52 недели, с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей бокса, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствам восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству и проведению соревнований.

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой выполнения упражнений бокса, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные периоды. Может быть, один или несколько подготовительных и соревновательных периодов. Боксеры выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки боксерам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

В спортивных школах по боксу должны быть следующие документы планирования и учета работы:

по планированию:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- перспективный план занимающегося;
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;
- учебно-тренировочный план;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности занимающихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учету:

- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировки занимающихся;
- протоколы соревнований.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; (таблица 5)

2.2. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены достигают своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4 - 6 лет, а высших достижений - через 7 - 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам

движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности занимающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных боксеров, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного занятия.

Система спортивной подготовки боксеров представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Необходимо учитывать правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (таблица 18).

Таблица 18

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Приведенные данные дают возможность ориентироваться в подготовке на следующие особенности занимающихся.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом следует помнить, что

слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. В этот же возрастной период наблюдается наибольший прирост массы тела.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11–12 лет. В возрасте 13–14 и 16–17 лет темпы ее роста заметно увеличиваются.

Быстрота. Интенсивное развитие быстроты наблюдается в возрасте ≈ 10 лет, а также в возрасте 15–17 лет.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 до 15 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробных возможностей в 15–17-летнем возрасте.

Анаэробные возможности имеют тенденцию к незначительному росту в 9–11 лет и в период с 15 до 17 лет.

Гибкость. Рост показателей этого качества наибольший в возрасте от 7 до 13 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет.

Сенситивные периоды развития могут иметь значительные индивидуальные колебания, связанные с рядом других факторов. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в кикбоксинге следует отнести:

- увеличение суммарного объема учебно-тренировочной работы, выполняемой в течение учебно-тренировочного года, или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа учебно-тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в учебно-тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности учебно-тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

2.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, быстрый первоначальный рост спортивно - технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к

узкой ранней специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки боксеров – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к боксу. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для бокса.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной подготовки в боксе. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены.

Основная цель тренировки на данном этапе подготовки боксеров - утверждение в выборе спортивной специализации.

Основные задачи на начальном этапе подготовки боксеров:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

На этапе начальной подготовки необходимо ограничивать нагрузку юным спортсменам учитывая ряд факторов:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники бокса и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерывы между занятиями не должны превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно - силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по ОФП и СФП рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся сначала на скорость, затем на силу, затем на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для достижения в будущем высоких стабильных результатов на этапе НП необходимо значительно увеличивать число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно – педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах СШ.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных боксеров в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.2.2. ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Основная цель тренировки:

- углубленное овладение технико - тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально - подготовительных упражнений;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

Повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Т этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и технико - тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно - двигательный аппарат;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки.

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

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

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на Т этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов УТ этапа до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико - тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6 - 9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники: ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

2.2.3.ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная цель тренировки:

- совершенствование технико - тактического арсенала бокса.

Основные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки присущих избранному виду спорта;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, и всероссийских соревнованиях, подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- выполнение разрядных нормативов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранения здоровья спортсменов..

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально - подготовительных упражнений;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

Повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап ССМ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и технико - тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно - двигательный аппарат;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки.

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

При обучении боксеров на этапе ССМ следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на совершенствование тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе ССМ должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

На этапе ССМ годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;

- соревновательный;
- переходный.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этап ССМ)
- индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период на этапе ССМ. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество учебно-тренировочных занятий в год составляет от 1248 до 1456 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсмена строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий.

Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонента подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период учебно-тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные сборы с тренером и отменой занятий. Основными методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания, разработка личного дневника обучающегося. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.

Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.

2.2.4. Тренировка на тренировочных мероприятиях и в спортивно-оздоровительном лагере в каникулярное время

Тренировочные мероприятия организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому учебно-тренировочный процесс, строится с учетом подготовки к определенному дню. На ТС, носящих оздоровительный характер.

В спортивно-оздоровительных лагерях, организуемых во время каникул, занимающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в учебно-тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гириями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства.

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.3.1. Нагрузка в занятии

В зависимости от степени утомления различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку.

Малая нагрузка характеризуется выполнением работы 15–20% объема от той, которая выполняется до наступления явного утомления. С ее помощью решаются задачи поддержания уровня тренированности, создания условий для эффективного восстановления.

Средняя нагрузка. В данном случае речь идет о 40–60% объема работы от той, которая выполняется до наступления явного утомления. Данная нагрузка также решает задачи поддержания уровня тренированности, решения отдельных задач подготовки (например, разучивание новых вариантов тактики).

Значительная нагрузка. Эта нагрузка захватывает фазу компенсированного утомления и характеризуется выполнением 60–65% объема нагрузки от той, которая может быть выполнена до наступления явного утомления. Здесь решается задача повышения уровня тренированности.

Большая нагрузка. Это работа, выполняемая до наступления явного утомления, т.е. неспособности спортсмена выполнять предлагаемую работу. Здесь важно выполнение нагрузки в условиях прогрессирующего утомления, именно это и обуславливает высокий тренирующий эффект.

Одна и та же по величине нагрузка может вызвать разные сдвиги, реакцию у разных спортсменов или у одного и того же спортсмена, в зависимости от его тренированности. Соответственно, выделяют внешнюю сторону нагрузки, т.е. ту работу, которую проделал спортсмен (объем, направленность, содержание ее), и внутреннюю сторону нагрузки, характеризующую сдвиги в организме в ответ на проделанную работу.

Структура годичных циклов подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). По направленности тренировочных воздействий выделяют шесть блоков построения недельных микроциклов: В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

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

В микроциклах выделяют две фазы – стимуляционная (кумуляционная) и восстановительная (разгрузка и отдых), которые сочетают в рациональной последовательности микроциклов

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного

процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде)

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены выполняют нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для занимающихся до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для занимающихся при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем учебно-тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма занимающихся к максимальным учебно-тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Годичный цикл в виде спорта бокс состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Таблица 19

Вариант построения учебно-тренировочного процесса в годичном цикле с двумя основными соревнованиями (для УТ группы)

I подготовительный			II соревновательный		III переходный		I подготовительный			II Соревновательный		III переходный
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

Месяцы /периоды

I – подготовительный период; II - соревновательный период; III – переходный период.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80-20%, для тренировочного этапа – 60- 40%.

2) Специальный подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.

3) Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

-восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

-дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

-создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции саморегуляции состояний;

-моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

-обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление обучающегося. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Во время переходного периода боксёры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

2.3.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Второй вариант должен применяться осторожно, т.к. для бокса характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и концентрацией нагрузок

однаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей.

Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается, и следующее занятие проводится на фоне недовосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести и к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации.

Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются: снижение темпа, нарушение ритма, сбой в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы.

Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

На фоне относительного недовосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности.

При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие – более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем.

Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше – до 5–7 дней.

Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у спортсменов высокой квалификации, как правило, выше, чем у спортсменов менее квалифицированных.

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом (табл. 16).

Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10–12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов.

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности.

По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых лежит в пределах 30–35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если

увеличить объем работы до 40–45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

Таблица 20

**Примерная продолжительность восстановительных процессов
после больших тренировочных нагрузок**

Направленность нагрузки	Воздействие на системы		Объем восстановительных нагрузок	Сроки восстановления
	Вегетативная	Нервно-мышечный аппарат		
1	2	3	4	5
1. Скоростная	малое	большое	средний	24-36 часов
2. Скоростно-силовая (алактатная)	большое	среднее	большой	до 48 часов
3. Силовая максимальная	большое	максимальное	большой	48 часов
4. Скоростно-силовая	среднее	большое	средний	24-48 часов
5. Выносливость (аэробная)	максимальное	среднее	большой	48-72 часа
6. Выносливость (гликолитическая)	максимальное	среднее	максимальный	48-96 часов
7. Координационные способности	малое	малое	малый	6 часов

При проведении подготовки следует учитывать то, что наиболее ответственные тренировки, например, спарринги должны планироваться и проводиться на фоне повышенной работоспособности по отношению к предлагаемой нагрузке. Соответственно этому и должно планироваться количество занятий, направленность и величина, нагрузки.

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

Планируя нагрузку в микроциклах, следует помнить, что росту тренированности спортсменов относительно невысокой квалификации, меньшего возраста, способствуют нагрузки средние и значительные по величине. С ростом квалификации и переходом в следующую возрастную группу необходимо увеличивать количество занятий с большими и значительными нагрузками. Занятия с большими нагрузками являются основным средством повышения уровня тренированности спортсмена.

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же, как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75–80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удастся выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости, наработки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных

возможностей, второе – на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье – на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали последней.

2.3.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров-преподавателей и деятельности спортивной школы в целом.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарным планом соревнований тренерский совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Учебно-тренировочный процесс по боксу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебно-тренировочной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью боксеров.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказании первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка боксера осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых учебно-тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники бокса проходит на учебно-тренировочных занятиях. Овладение техникой упражнений бокса осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения занятий является учебно-тренировочное занятие с использованием индивидуальных планов подготовки. Занятие по боксу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, растяжка, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений бокса.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств боксеров.

Средства: классические и специально - вспомогательные упражнения боксеров, подбираемые с учетом первостепенности скоростно - силовые упражнения, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в боксе преимущественно достигают те спортсмены, которые начали заниматься еще в раннем детском возрасте. Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения и подготовить основу для дальнейшего совершенствования.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно - сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно - сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными боксерами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы, и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

Развитие координации движений — одна из существенных сторон подготовки спортсмена. Техника любого вида спорта характеризуется филигранной сложностью. Во многих так называемых сложно-координационных видах спорта преобладающая часть подготовки связана с работой над техническим совершенством, над освоением очень сложных движений. В разные возрастные периоды, на разных ступенях спортивного совершенствования спортсмен и тренер используют огромный арсенал тренажеров, аудио- и видеотехнику, показ и демонстрацию техники более подготовленными спортсменами. Все это накладывает заметный отпечаток на взаимоотношения спортсмена и тренера, на эргономическую сторону их педагогического взаимодействия.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят *спортивные соревнования*, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобрел

и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, технико-тактическое мастерство,

Мастерство тренера-преподавателя состоит в том, чтобы исходя из подготовленности занимающихся и ранга соревнований, предложить стартовать там, где спортсмен окажется в числе фаворитов. При этом сами соревнования должны быть престижными для этого спортсмена. Если же соревнования не являются престижными, то следует найти время для подготовки к стартам более высокого ранга.

Формирование личности юных и взрослых спортсменов теснейшим образом связано с *самовоспитанием*. Анализируя свои поступки, ставя перед собой значимые цели, спортсмен сознательно воспитывает у себя желаемые качества личности. Чаще всего это волевые качества и черты характера: решительность, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и т.д. При этом воспитание положительных качеств личности сопровождается испытанием своих качеств, нередко подражанием спортивному кумиру. Со временем у спортсмена складывается индивидуальная система постановки общей и частной задач, отбора наиболее пригодных средств и путей их применения в типичных и конкретных условиях спортивной деятельности. Как правило, высоких результатов, особенно в профессиональном спорте, достигают те, кто самостоятельно и помногу работает над собой.

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на этапах начальной подготовки, тренировочном и этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с *правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении*. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял тот или иной известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В группах УТ и ССМ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомства с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед в начале учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история развития бокса, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить занимающихся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
3.1.1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Достижения российских	НП, УТ, ССМ

		спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.	
3.1.2.	История развития бокса в России и за рубежом	Возникновение и развитие бокса, как вида спорта. Характеристика бокса, место и значение его в российской системе физического воспитания. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены- чемпионы мира и Европы.	НП, УТ, ССМ
3.1.3.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Влияние различных физических упражнений на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях боксом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.	НП, УТ, ССМ
3.1.4.	Гигиена учебно-тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	Понятие о гигиене. Личная гигиена боксера, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий боксом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня) Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного боксера. Особое значение питания для растущего организма. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим боксера.	НП, УТ, ССМ
3.1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль, основы спортивного массажа. Оказание первой помощи пострадавшему.	Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий боксом. Профилактика перетренированности и роль в этом	НП, УТ, ССМ

		<p>врачебного контроля.</p> <p>Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный Контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий боксом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>	
3.1.6.	Основы технической подготовки боксера	<p><i>Техническая подготовка</i> - направлена на овладение техникой бокса и совершенствование технических средств.</p> <p><i>Тактическая подготовка</i> - направлена на умелое применение физических и психических возможностей для достижения высоких результатов.</p>	НП, УТ, ССМ
3.1.7.	Методика тренировки боксера	<p>Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Учебно-тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.</p> <p>Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.</p>	НП, УТ, ССМ
3.1.8.	Планирование и учет спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	<p>Планирование и учет проделанной работы, их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.</p> <p>Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.</p> <p>Понятие об учебно-тренировочной нагрузке и ее</p>	УТ, ССМ

		<p>параметрах. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).</p> <p>Задачи учебно-тренировочных циклов и их содержание. Динамика учебно-тренировочной нагрузки в циклах. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.</p>	
3.1.9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	<p>Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и во время участия в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств</p>	НП, УТ, ССМ
3.1.10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	<p>Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.</p> <p>Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер. <i>Средства восстановления подразделяют на три типа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогические; -медико-биологические (они могут быть использованы только по назначению врача); - психологические. <p>К медико- биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня и др.</p> <p><i>Применяются физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства.</i> Ими весьма эффективно достигаются цели снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки.</p>	НП, УТ, ССМ
3.1.11	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая	<p>Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников.</p>	УТ, ССМ

	всероссийская спортивная классификация	Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры-преподаватели, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Вызов участников на ринг. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	
3.1.12	Спортивная база, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	Требования к спортивному залу для занятий боксом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, ринга. Оборудование и инвентарь: мешки, груши, настенные подушки, перчатки, шлемы, отягощения, весы, скакалки, тренажеры, перекладина, гимнастическая стенка, эластичные бинты. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (чешки, полукеды). Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.	НП, УТ, ССМ
3.1.13	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия в них.	Спортивные соревнования являются <i>одной из главных сторон спортивной деятельности</i> . Развитие физических качеств, освоение техники и тактики избранного вида спорта, материально-техническое обеспечение и многие другие факторы подготовки спортсмена, в конечном счете, находят свое выражение в соревновательном результате. При этом соревнования не только подводят итог предшествовавшей подготовки, но и сами служат весьма действенным <i>средством психического развития спортсмена</i> . Выработка правильной реакции на успехи и неудачи — одна из главных задач <i>формирования личности</i> , решаемых в соревновательной деятельности. Спортивные состязания являются <i>итогом определенного периода подготовки</i> , выбранной методики и стратегии, проверкой различного вида новшеств, включая психологические. Одновременно они позволяют наметить перспективы и целесообразность дальнейшей работы.	УТ, ССМ

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

3.2.1. Общая физическая подготовка Для всех учебных групп.

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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, переменные выпады 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 и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники бокса),

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,
- с набивными мячами,

Легкая атлетика:

- 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, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол,
- спортивные игры по упрощенным правилам,

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления.
- Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).
- Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.
- Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины

способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

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

Упражнения для развития ловкости

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

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

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

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение

вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

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

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

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности боксера.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы на ринге, являются **сила, быстрота и выносливость**, уровень которых, достигается посредством физической подготовки.

В соответствии с этими физическими качествами, физическая подготовка решает задачи развития собственно-силовых, скоростно-силовых, функциональных способностей.

Развитие собственно-силовых способностей. Для того чтобы преодолеть физическое сопротивление и давление противника в ближнем бою, клинче, боксеру, необходим высокий уровень развития собственно-силовых способностей, который проявляется в максимальной силе мышц.

Из многочисленных способов его достижения мы рассмотрим пока два.

1 способ. Для повышения уровня силы полезно использовать физические упражнения с отягощениями весом 60-70% от максимума и продолжительностью серии упражнения 20-40 с., т.е. весом, который можно поднять 5-10 раз. При этом необходимо выполнять тренировочную работу достаточно длительно: 1,5-2 часа, осуществляя 3-4 подхода в каждом упражнении. Целесообразно,

чтобы каждое упражнение выполнялось до "отказа" и каждый новый подход осуществлялся на фоне не довосстановления.

Такой метод повышения максимальной силы основан на увеличении мышечной массы.

2 способ. Этот путь повышения максимальной силы основан на формировании оптимальной согласованности в работе мышц, участвующих в движении. величина отягощения при выполнении упражнений по этому методу должна быть небольшой.

К таким упражнениям относятся:

1. "Бой с тенью" с отягощениями в руках и на ногах.

2. Выталкивание от груди металлической палки или штанги весом 5-10 кг. из положения фронтальной стойки. При этом максимально быстро отталкивайтесь от опоры и выпрямляйте ноги после пружинящего подседа.

Эти упражнения целесообразно выполнять по схеме:

1-й подход - с отягощением;

2-й подход - без отягощения;

3-й подход - с отягощением.

Развитие скоростно-силовых способностей. Для бокса характерно комплексное проявление физических качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность.

Формирование скоростно-силовых способностей обусловлено развитием динамической силы. При проявлении динамической силы характер усилий может быть быстрым и взрывным:

- для эффективного выполнения серии ударов, преодоления инерции тела и отдельных его звеньев при неожиданных передвижениях необходим высокий уровень "быстрой" силы;

- для нанесения нокаутирующих одиночных ударов - "взрывной" силы.

Быстрая сила - характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения.

Для совершенствования быстрой силы применяются имитационные упражнения с отягощениями:

- для рук - 200 - 500 г;

Необходимо уделять внимание мгновенному, неожиданному выполнению движения или серии движений.

Для развития быстроты движений туловищем используются упражнения с весом 10-20 кг, такие как:

- повороты туловища с отягощением, удерживаемым на плечах;

- быстрые наклоны вправо и влево, вперед и назад с отягощением на плечах.

Для развития быстроты передвижений используются отягощения весом 20-40 кг. (штанга, мешок с песком и т.д.).

Взрывная сила - проявляется в способности мышц развивать максимальное напряжение за минимальное время.

При совершенствовании взрывной силы **наиболее эффективна динамическая работа с акцентом на преодолевающий режим.** При этом темп выполнения упражнений должен быть максимальным. Особое внимание стоит уделять мгновенному началу выполнения упражнения.

Для совершенствования взрывной силы используются упражнения с величиной отягощения:

- 70 - 90% от максимума;

- 30 - 50% от максимума.

В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, во втором - скоростной. Продолжительность выполнения упражнения при совершенствовании взрывной силы составляет 5-15 с, а количество повторений 6-12.

Можно использовать следующие упражнения:

- жим штанги лежа;

- имитация ударов по схеме;

- подход без отягощений;

- подход с отягощениями;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполненные в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком.

Развитие функциональных способностей. Высокий уровень функциональных способностей проявляется в общей аэробной и специальной (анаэробной) выносливости боксера.

Выносливость определяется, как способность боксера противостоять утомлению и длительно совершать тренировочную и соревновательную работу без снижения работоспособности.

Для расширения аэробных возможностей боксеров применяют кросс, плавание, спортивные игры, упражнения со скакалкой и др. Главным условием при выполнении этих упражнений является умеренная интенсивность.

Применение интенсивных объемов нагрузок аэробной направленности создает базу функциональной подготовленности боксера.

Для совершенствования выносливости очень эффективны упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности. К таким упражнениям относятся:

- спортивные игры переменной интенсивности;
- длительный непрерывный бег в равномерном темпе (6-10 км);
- длительный бег с разной скоростью по пересеченной местности;
- чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

Упражнения аэробно-анаэробной направленности способствуют улучшению сердечной деятельности боксера, увеличению максимального потребления кислорода, что является основным показателем общей выносливости боксера.

Специальная выносливость - это выносливость боксера по отношению к соревновательной деятельности.

Специальная выносливость обусловлена:

- скоростной выносливостью;
- силовой выносливостью.

Скоростная выносливость - проявляется в его способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего поединка.

Для повышения скоростной выносливости целесообразно использовать следующие упражнения:

- выталкивание от груди штанги весом 20-40 % от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего полуприседа; количество повторений в одном подходе - 30-40, количество подходов - 3-5; упражнение должно выполняться максимально быстро;

- нанесение ударов по легкому мешку по схеме: 20-25 с. работы в среднем и низком темпе, 10-15 с. работа в максимальном темпе; и так на протяжении всего раунда; в одной тренировке 2-6 таких раундов;

- упражнение аналогичное предыдущему, только продолжительность работы в максимальном темпе увеличивается до 25-45 с, а интервалы "спокойной" работы уменьшаются до 10 с.

Подобные схемы можно использовать в упражнениях со скакалкой.

Силовая выносливость - боксера проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощности скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка.

Для совершенствования силовой выносливости можно использовать упражнения по схемам, приведенным выше, но удары следует выполнять по тяжелым снарядам с максимальным усилием и в максимально быстром темпе.

Также можно использовать следующие упражнения:

1. Нанесение ударов по мешку по схеме:

- 20 с. максимальное количество быстрых ударов;
- 20 с. максимальное количество сильных ударов;

и так на протяжении всего раунда.

2. Нанесение ударов по снарядам с отягощениями в руках (300-500г) и на ногах.

3. Бой с тенью с отягощениями в руках и на ногах.

4. Выталкивание от груди штанги весом 40-50% от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего подседа. Количество повторений в одном подходе 20-30, количество подходов 3-5.

Существуют и некоторые методические приемы, способствующие повышению функциональной подготовки боксеров:

1. Увеличение продолжительности раундов.
2. Сокращение интервалов отдыха.
3. Уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности.
4. Деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха.
5. Частая смена противника в раунде.

Круговая тренировка - это комплекс последовательных упражнений направленный на развитие дыхательной системы, сердечно-сосудистой деятельности и выносливости, вместе с параллельной шлифовкой мускулатуры.

Как это делать?

Круг составляет от 8 до 12 баз. Каждая база предназначена для одного упражнения. На каждой базе выполняется особое упражнение, со своим особым отягощением, с особым количеством повторений, которые должны быть выполнены за отрезок времени от 30 до (максимум) 60 секунд. Без отдыха между упражнениями нужно переходить от одного упражнения к другому (от базы к базе), пока не будет завершен полный круг.

Три переменные круговой тренировки!

Метод круговой тренировки имеет три переменные величины:

1. Вес (используемое отягощение);
2. Повторяемость (количество подходов и повторений);
3. Время (продолжительность прохождения всего круга и скорость выполнения повторений).

Все три основные функции задействованы в круговой тренировке, и фактор времени имеет среди них первостепенное значение. Постоянно повышающиеся потребности дыхательной системы сопоставимы с процессом мышечного роста, вызванного увеличением используемого в тренировке веса и, следовательно, с развитием силы, выносливости и дыхательной активности.

Примерный комплекс круговой тренировки.

1. *Подтягивание* - максимальное количество повторений за 30 секунд, сразу же переходите к следующему упражнению.

2. *Приседание (со штангой на плечах)* - при выполнении упражнения спина должна оставаться прямой, и ягодицы нельзя поднимать в первую очередь. Пятки не отрываются от пола. Сделайте 8-12 повторений за 30 секунд и сразу же переходите к следующему упражнению.

3. Рывок и жим

Движение совершается резко, быстрым выпрямлением ног и спины. Энергично вырвите штангу вверх и, согнув колени, быстро подсядьте под нее, приняв гриф на грудь. Затем "выжмите" ее над головой до полного выпрямления рук. Сделайте 8-12 повторений в течении 30 секунд и переходите к следующему упражнению.

4. Попеременный жим гантелей стоя

Стоя, гантели в опущенных прямых руках - сгибание и разгибание. Упражнение выполняется хватом снизу. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений каждой рукой. Немедленно переходите к следующему упражнению.

5. Разведение гантелей в наклоне

Сядьте на край скамьи наклоните корпус, чтобы ваша грудь касалась коленей. Возьмите в каждую руку по одной гантели; ритмичными, размеренными движениями через стороны поднимайте руки до уровня плеч, сводя при этом лопатки, затем после секундной фиксации гантелей в верхней точке, подконтрольно возвращайтесь в стартовую позицию. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений и немедленно переходите к следующему упражнению.

6. Жим, лежа на горизонтальной скамье

Выжимайте штангу на высоту вытянутых рук, следя, чтобы спина не отрывалась от скамьи. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений, сразу же переходите к следующему упражнению.

7. Приседание с использованием гири

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной выпрямлены и удерживают гирю.

Делаем глубокое приседание, одновременно поднимаясь на носки ног, немного наклоняем корпус вперед для поддержания равновесия. Затем возвращаемся в исходное положение. Сделайте за 30 секунд максимальное количество повторений. Немедленно переходите к следующему упражнению.

8. Жим штанги, сидя за шеей

Постоянно сохраняя вертикальное положение торса, вы выжимаете штангу на высоту рук над головой, затем опускаете ее за голову. Крайне важно в любой момент упражнения сохранять вертикальное положение торса. Вдох делаете, выжимая штангу, а опуская ее - выдох. Сделайте от 8 до 12 повторений за 30 секунд и немедленно переходите к следующему упражнению.

9. Жим гантелями назад

Взяв гантели в обе руки, наклоните торс в поясе вперед. Сохраняя наклонное положение, согните руки в локтях и отведите их назад и вверх на максимально возможное расстояние. Из этого положения резко выпрямляйте руки, имитируя удары назад. За 30 секунд сделайте как можно больше повторений каждой рукой и немедленно переходите к следующему упражнению.

10. Бой с тенью

Выполняется в течение полутора минут в среднем темпе. Сразу же переходите к следующему упражнению.

11. Упражнение для мышц живота - "Лягушка"

Выполняется это упражнение на горизонтальной перекладине в висе, либо подтянувшись до подбородка. Поднимаете колени, касаясь ими груди. Количество повторений максимальное за 30 секунд. Переходите к следующему упражнению.

12. Сгибание / разгибание шеи

Закрепите на голове шейную упряжь с небольшим весом. Приняв устойчивое положение (упершись руками в бедра и чуть согнув ноги в коленях), полностью согните шею, а затем так же полностью разогните. Вращайте головой сначала по часовой стрелке, а потом - против. Сделайте от 8 до 12 повторений сгибаний, разгибаний и вращений, стараясь уложиться в 1 минуту.

Полный тренировочный круг должен занимать не менее 8-12 минут. Независимо от цели, которую вы перед собой поставили, старайтесь выполнить, по меньшей мере, один полный круг.

Упражнения в парах для развития силы

1. И.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку.
2. И.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего. Выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.
3. И.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.
4. И.п. - один положение упор лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.
5. И.п. - захватив партнера сзади под плечи, поднимая, вращение вокруг себя.
6. И.п. - лежа лицом вниз, сгибание ног с сопротивлением партнера.
7. И.п. - фронтальная стойка. Один выполняет наклоны, круговые движения, повороты в сторону головы; второй - противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками.
8. И.п. - фронтальная стойка. Приседание с партнером на плечах, либо с давлением партнера руками на плечи, стоя сзади.

Развитие гибкости

Составной частью тренировочной программы боксера является развитие гибкости (растяжка).

Растяжка расширит амплитуду движений ног и рук за счет постепенного увеличения диапазона, скорости и интенсивности движений в тазобедренных и плечевых суставах. Чем больше диапазон движений в суставе, тем больше скорость, а скорость - главный компонент в

силе удара. Поэтому по мере увеличения диапазона движения сустава возрастают скорость и сила генерируемого удара.

Программа растяжки, в полной мере эффективная в качестве разогревающего упражнения, должна продолжаться не менее 10-15 минут и включать в себя упражнения для каждой части тела. Та же тренировка гибкости является превосходным способом охлаждения после изматывающей боевой тренировки или силовых упражнений. Вы быстро восстановите работоспособность занимающихся после 10-15 минут упражнений для гибкости, выполненных после основной тренировки.

Приступая к выполнению программы растяжения, независимо от настоящего физического состояния, вы должны выполнять упражнения очень медленно, так как всегда существует опасность повредить мышцы или испытать сильные боли, если выполнять эти упражнения без надлежащей осторожности.

Упражнения для развития гибкости

1. Растяжение плечевого сустава

И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке руки вытянуты вперед.

Выполнение – наклоны вперед.

2.Растяжение подколенных сухожилий

И.п. - стоя ноги вместе, руки подняты над головой, кисти сомкнуты.

Выполнение - наклониться вперед, сохраняя ноги прямыми, и коснуться кистями ступней.

Тоже самое можно делать из исходного положения: - сидя, ноги вместе.

3. Растяжение в выпаде

И.п. – стоя прямо, руки на бедрах.

Выполнение – сделайте шаг вперед любой ногой и согните ее полностью, сохраняя другую ногу прямой. Задержитесь в данном положении необходимое время, а затем повторите упражнение, поменяв ноги местами.

4. Растяжение нижней части спины с напарником

И.п. – сядьте лицом к напарнику. Раздвиньте ноги в стороны так, чтобы напарник прижал подошвы своих ступней к вашим лодыжкам. Наклонитесь вперед и крепко сцепитесь руками с напарником.

Выполнение – один из участвующих в упражнении притягивает к себе руки напарника или отклоняется назад, заставляя второго тянуться вперед, осторожно растягивая при этом все верхние и нижние мышцы спины. Затем напарники меняются ролями, совершая действия в обратном порядке.

5. Развитие гибкости плечевых мышц

Удерживая голову прямо, поднимите плечи повыше, как будто пытаетесь коснуться ими ушей. Поднимая локти (при свободно свисающих предплечьях), можно добиться значительно более высокого поднятия плеч. Пусть ноги будут чуть согнуты в коленях при выполнении движения плечами – это необходимо для правильного выполнения следующего движения. Теперь голова и плечи пусть безвольно рухнут вниз так, чтобы руки оказались полностью вытянутыми, а предплечья повисли между согнутыми коленями. В то же время пусть ваше тело, включая голову, свободно повиснет, «обмякнет». Торс и ноги движутся так, как будто вы садитесь на стул, не сгибаясь в пояснице. В нижней точке движения руки висят свободно, вытянутые в полную длину, но кончики пальцев не касаются пола. Вернитесь в вертикальное положение. Это упражнение не заменимо для снятия напряжения с плечевых мышц. Кроме того, оно очень эффективно в качестве разминочного.

6. Упражнение для шеи

При расслаблении мышц очень важно снять напряжение и с мышц шеи. Вращайте головой медленно круговыми движениями, сначала влево, а затем вправо.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка в боксе

1. Дистанция ведения боя

Дальняя дистанция - спортсмен может нанести удар кулаком, только сделав одновременно шаг вперед.

Средняя дистанция - спортсмен может наносить прямые удары руками, не двигаясь с места.

Ближняя дистанция - спортсмен может, не делая шагов, наносить апперкоты, хуки или короткие прямые удары.

Порядок принятия боевой стойки в боксе при *дальней дистанции* боя. Чтобы занять левостороннюю боевую стойку, нужно поставить ноги примерно на ширине плеч и сделать полшага вперед левой ногой. Пальцы обеих ног должны быть направлены вперед. Центр тяжести тела слегка вынесен вперед. Пятка правой ноги не касается пола. Колени расслаблены и немного пружинят. Мускулы живота собраны, бедра слегка наклонены вперед. Спина немного согнута (кошачий горб). Руки расслаблены и свободно висят вдоль корпуса; согнуты в локтях; правый кулак - у подбородка. Левый кулак выдвинут вперед и находится примерно на уровне плеча; левое плечо немного выдвинуто вперед, локти прижаты к корпусу. Находясь в этом положении, нужно чувствовать себя свободно, слегка расслабленно.

Боевая стойка для *средней дистанции*: ноги стоят плотнее друг к другу, кулаки удерживаются вблизи головы.

Боевая стойка для *ближней дистанции*: ноги опираются на всю ступню и расположены параллельно одна другой, кулаки слегка опущены и находятся примерно на уровне плеча.

Помимо боевой основной стойки существуют, конечно, и другие варианты, применяемые в определенных ситуациях в боксе: в обороне, в атаке, во встречной атаке, при действиях кулаками и т. д. Важный вариант - стойка, развернутая в сторону, или боковая стойка. Преимущество этой позиции заключается в том, что она оставляет противнику мало места для нанесения удара. Кроме того, единоборец может удобно расположить выдвинутую ногу, что позволяет очень быстро сделать шаг прямо вперед. Недостаток позиции заключается в том, что кулак и плечо, отведенные назад, можно использовать лишь ограниченно, поэтому сильно ограничена и возможность комбинирования боевых приемов.

Порядок принятия боковой стойки: Боец стоит, развернувшись боком к противнику. Вперед выдвинута, как правило, более сильная сторона тела. Ступни поставлены примерно параллельно приблизительно на половину ширины плеч. Колени расслаблены и слегка согнуты. Для удобства передвижения центр тяжести тела слегка отведен назад. Находясь в этом положении, нужно внимательно следить за обеспечением своей защиты.

2. Передвижения в боксе.

Передвижения составляют важнейшее средство тактики боксера. Все тактические действия и комбинации, почти без исключений, основаны на различных передвижениях.

Передвижение небольшими мелкими скользящими шагами. Совершая шаг, спортсмен переносит тело вперед и приподнимает ногу, отставленную назад. Нога, выдвинутая вперед, делает небольшой шаг на 10-15 см. После этого вторая нога принимает прежнее положение. Подобным же образом можно двигаться назад, а также вправо или влево. При этом необходимо следить за тем, чтобы первый шаг делала нога, выдвинутая по направлению движения.

Осуществляется, так же как и скользящее передвижение, только при этом необходимо делать маленькие и невысокие прыжки. Этот вид движения предназначен для быстрого приближения к противнику без нанесения ударов в цель.

3. Атакующие действия в боксе

Разрешенные цели для атаки: голова (ее передние и боковые части) и корпус (спереди и по бокам) выше пояса. Точки нокаута: виски, подбородок, сердце, печень и короткие ребра. Точки, запрещенные для нанесения ударов: затылок и верх головы,

гортань, суставы, спина, почки, а также области нижней части тела - низ живота, гениталии, бедра и ноги.

4. Удары руками в боксе.

При левосторонней стойке ведущей рукой является левая, при правосторонней - правая. Бой начинается с удара кулака ведущей руки; она же все время встречает атаки противника и нарушает его действия. Часто бывает, что с помощью ведущей руки проводится серия атакующих ударов, иногда ее называют легкой рукой.

Кулак ударной руки отведен назад. Благодаря этому он проходит при нанесении удара по удлиненному пути и приобретает увеличенное ускорение, в результате чего его действие усиливается. По этой причине ударную руку называют иногда тяжелой. В то же время благодаря удлиненному пути движения кулака противник может раньше распознать удар и вовремя среагировать. Поэтому следует, вводит тяжелую руку в действие при большей вероятности попадания, например, если удалось потеснить противника выдвинутой ногой или остановить с помощью легкой руки.

Прямой удар кулаком (панч, джаб). Прямые удары применяются в основном на дальней и средней дистанции боя. Удар наносится из боевой стойки движением кулака по прямой линии вперед. Нанесение удара поддерживается движением бедра и плеча. Подбородок опущен и защищен плечом ударной руки. Другой кулак защищает подбородок, локоть прижат к корпусу. После нанесения удара кулак возвращается кратчайшим путем в исходное положение, и спортсмен снова принимает первоначальную боевую стойку. Прямой удар ведущей рукой называется панч, а ударной - джаб.

Хук, применяется в основном на ближней и средней дистанциях боя. Одновременно с быстрым поворотом верхней части корпуса по направлению к цели удара кулак резко направляется вперед, в цель, передвигаясь на одном горизонтальном уровне. При этом центр тяжести тела сдвигается в сторону, помогая движению кулака, наносящего удар. Другой кулак располагается у подбородка, причем локоть этой руки прижат к корпусу. После выполнения удара спортсмен возвращается в боевое исходное положение.

Апперкот, как и хук, применяется в основном на ближней и средней дистанциях боя. При выполнении удара центр тяжести тела переносится в сторону руки, наносящей удар. Кулак слегка отводится вниз и поворачивается книзу тыльной стороной. После этого кулак резко подается вверх и вперед, оставаясь при этом примерно в одной вертикальной плоскости. Опорная нога рывком оттягивается назад, а бедро другой ноги выдвигается вперед. Верх туловища немного приподнимается. Второй кулак остается перед подбородком; локоть удерживается у корпуса. После выполнения удара спортсмен возвращается в боевую исходную позицию.

В приведенной ниже (таблице 19) указаны наиболее предпочтительные цели для нанесения различных видов ударов, рассмотренных в этой главе. В зависимости от эффективности они распределены в три колонки: «хорошо», «допустимо» и «плохо».

Таблица 21

Предпочтительные цели для нанесения различных видов ударов

Удары	Хорошо	Допустимо	Плохо
Прямой удар ведущей рукой (панч)	Лицо	Грудь	Боковая часть лица
Прямой удар ударной рукой (джаб)	Лицо, грудь, живот	Боковая часть лица, пах.	
Боковой удар (хук)	Боковая часть лица, почки	Лицо	Грудь, живот
Удар рукой снизу (апперкот)	Лицо, живот	Грудь	

Запрещенные удары руками

1. Удар открытой перчаткой.

2. Удар внутренней стороной перчатки.
3. Удар боковой стороной кулака.
4. Удар нижней или верхней стороной кулака.
5. Удар внутренней стороной руки.
6. Удар запястьем. Кроме того, не допускаются также удары и толчки, наносимые локтями или предплечьями.

5. Варианты техники защит в боксе.

Этим словом обозначают оборонительные действия, которые предпринимает спортсмен, отражая удары противника. При этом используются руки (для защиты головы), кулаки, локти, предплечья, плечи. Локти должны быть плотно прижаты к корпусу. Верхняя часть корпуса слегка отвернута от противника. Один кулак защищает подбородок, другой направлен в сторону противника, располагаясь примерно на высоте плеч. При правильно построенной защите вся средняя часть корпуса хорошо защищена от попаданий.

Защита головы и лица. Спортсмен отражает прямые удары кулаков противника *подставкой* открытой перчатки, действуя, как правило ударной рукой, находящейся у подбородка (так называемая правая защита головы). Если он сам использует ударную руку для атаки, то работу по перехвату ударов выполняет ведущая рука (левая защита головы).

Боковая защита головы. Предохраняет от атаки сбоку, например от ударов хук рукой, и т. п. Для этого спортсмен держит у виска левый (левая боковая защита головы) или правый (правая боковая защита головы) кулак.

Двойная защита. Применяется только в случае крайней необходимости, в тот момент, когда спортсмен атакован и вынужден обороняться от жестких ударов противника, наносимых руками, и не имеет возможности перейти к контратакующим действиям. Поскольку при такой обороне инициатива полностью принадлежит противнику, необходимо как можно скорее выйти из этой ситуации и начать активные оборонительные действия.

В этом виде обороны обе руки и предплечья защищают лицо и корпус, причем спортсмен старается сгруппироваться, чтобы не оставить противнику незащищенных мест для попадания.

Локтевой блок. Спортсмен защищает торс с помощью локтей и предплечий, обороняясь таким способом от ударов кулаками снизу (апперкот) и сбоку (хук).

Плечевой блок. Можно отразить атаку, слегка выдвинув плечи вперед и приподняв их. Голова прикрыта приподнятой грудью и предплечьями. Этот способ эффективен, если спортсмен слегка уклоняется. В сторону от атаки противника. Таким путем можно успешно отражать удары сбоку (рукой).

Уклонения от атаки. Шаг назад и прыжок назад. Спортсмен уходит от атаки, делая небольшой шаг или маленький прыжок назад. Можно совершить движение не прямо назад, а несколько в сторону, если это помогает занять благоприятную позицию. Этот вид обороны можно применять против любого вида атаки. Шаг в сторону. Делая шаг прямо или наискось в сторону, спортсмен уходит с направления атаки противника и занимает более благоприятную позицию, позволяющую начать контратаку. Шаг или прыжок в сторону с поворотом (сайдстеп), представляет собой особо искусный способ уклонения от атаки. Нужно совершить шаг в сторону с одновременным поворотом корпуса на 90 градусов.

Отклонения от направления атаки. Этот вид обороны заключается в том, что спортсмен исполняет движение корпусом в пространстве для отклонения от направления атаки. Применяется против всех видов атак, и в первую очередь - при ведении боя на средней дистанции.

Наклон наискось вперед - применяется против прямого удара кулаком, направленных в боковую часть головы. Спортсмен, сгибаясь в поясе, наклоняет верхнюю часть корпуса вправо или влево и вперед. Центр тяжести тела смещается в сторону

наклона, колени сгибаются сильнее. Выполняя наклон, нужно держать голову между кулаками и все время следить за противником, не упуская его из вида. Плечи должны быть немного приподняты и выдвинуты вперед. Уходя от удара ведущей руки противника, нельзя наклоняться в сторону его ударной руки, чтобы не попасть под удар, который может быть легко нанесен. Точно так же, уходя от атаки ударной руки противника нельзя наклоняться в сторону его ведущей руки.

Наклон вниз - в первую очередь используется спортсменами небольшого роста, уходя от ударов более высокого противника. Обороняющийся спортсмен слегка сгибает колени; верхняя часть корпуса немного наклоняется вперед. Глаза все время следят за противником. Весьма целесообразно применять этот прием против прямого удара рукой и против удара рукой сбоку, при ведении боя на средней дистанции.-

Отклонение назад - верхняя часть корпуса отклоняется назад. Центр тяжести переносится на отведенную ногу, так что атакующий удар противника попадает в пустоту. Прием очень хорошо применять в бою на дальней дистанции против прямого удара кулаком. При этом локти должны лежать на корпусе, а голова - прикрыта кулаками.

Отклонение приемом *нырок или виток* - применяют против боковых ударов рук. Спортсмен выводит корпус из-под удара движением вниз и как бы погружается, совершая полукруговое движение под направлением атаки. Затем он возвращается в исходное положение и контратакует.

Маятник - оставаясь в пределах ударов кулаков противника, спортсмен движется из стороны в сторону, т. е. совершает колебания корпусом. При этом он делает небольшие "нырки" и наклоны, чтобы не представлять собой удобную мишень для ударов противника. Колебания не следует выполнять в постоянном ритме, чтобы противник не смог легко приспособиться к равномерным движениям.

Отбой удара. Если спортсмен обороняясь находит возможности для нанесения ударов кулаками, то говорят, что он ведет активную оборону.

Встречный бой - активные действия предпринимаются одновременно с атакой противника. Спортсмен обороняется от атаки противника, во время которой сам наносит противнику удары кулаками. Например: на атаку прямым ударом ударной рукой в голову, следует защита наклоном влево - вперед, с одновременной контратакой прямым ударом ударной рукой в корпус.

Перебегающий бой - активные действия следуют сразу же за атакой противника. Спортсмен отражает атаку противника, применяя различные оборонительные приемы (отбивы, наклоны и т. п.), после чего сам начинает атаку. Пример: 1. На прямой удар кулаком ведущей руки следует защита шагом в сторону и контратака боковым ударом рукой. 2. Отклонение от бокового удара ударной рукой приемом нырок с последующей контратакой прямым ударом левой рукой в голову. 3. Отклонение от бокового удара ударной рукой приемом нырок с последующей контратакой ударом снизу левой рукой в корпус.

Контрудар - наносится сразу после отступления. Представляет собой одну из форм перебегающегося боя, в которой спортсмен после проведения приемов отступления (отклонение назад, шаг назад, прыжок назад) наносит встречный удар с одновременным шагом вперед.

Встречная атака направлена на перехват инициативы - проводя встречную атаку, обороняющийся спортсмен перехватывает инициативу и изменяет ситуацию в свою пользу. Для этого он выходит из неблагоприятного положения, выполняя шаг или прыжок назад, и начинает атаковать сам, проводя наступательный прием.

Изучение и совершенствование техники бокса является самой важной частью подготовки боксера.

Техническая подготовка - направлена на овладение техникой бокса и совершенствование технических средств.

Тактическая подготовка - направлена на умелое применение физических и психических возможностей для достижения высоких результатов.

В начальный период обучения в первую очередь надо решать задачи овладения типовой техникой и тактикой бокса:

- отдельными элементами техники;
- основными ударами и защитами с постепенным их усложнением и повышением физической нагрузки;
- овладение ложными действиями и др.

При изучении основных ударов необходимо больше уделять времени на совершенствование техники:

- ударов руками.

Защита является основой мастерства. Чем выше техника защиты, тем выше техническое разнообразие и тактическое мастерство спортсмена. Изучая удар, необходимо одновременно изучать все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны прочно закрепляться в условном и вольном боях.

По мере того как будут освоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами.

На этапе улучшения техники и повышения тактического мастерства совершенствование индивидуальных качеств боксера должно осуществляться за счет всесторонней физической и психологической подготовки.

Условный бой.

Основными упражнениями боксера на тренировочных занятиях по изучению и совершенствованию техники и тактики в боксе является условный бой. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного и другого боксера. В бою может атаковать только один боксер, а другой может только защищаться и контратаковать.

В практике тренировочных занятий упражнения в условном бою могут выполняться только по заданию тренера и индивидуальному плану с учетом степени технической подготовленности. В процессе занятий тренер подбирает спарринг-партнеров, дает им конкретные задания вести односторонний или двусторонний условный бой. Например, дается задание провести раунд, нанося только низкие удары. Может даваться и более широкое задание, состоящее из двусторонних боевых действий и предусматривающее ведение боя с помощью любых ударов или защитных действий.

В упражнениях с партнером в условном бою отрабатываются отдельные тактические формы боя: бой против боксера левши, моделирование в тренировочном бою возможных противников, избранные варианты тактики и т.д. Условные бои отличаются от вольных тем, что, изучая и совершенствуя технику, оба боксера действуют согласованно, помогая, друг другу овладеть приемами и меняться после каждого раунда ролями.

Вольный бой.

Вольный бой должен быть продолжением основной части урока по совершенствованию техники и тактики в боксе. В вольных боях решаются определенные тактические задачи. Упражнения в вольных боях с партнерами различных по характеру боевых качеств способствуют развитию навыков ведения боя с различными боксерами. Рекомендуется также проводить вольные бои с более сильными соперниками, чтобы приучать боксера преодолевать в единоборстве сопротивление и трудности, которые могут встретиться в бою на ринге.

Перед вольным боем на ринге тренер дает каждому боксеру различные по своему тактическому замыслу и формам задания. Они должны соответствовать его индивидуальным качествам. Большое значение имеет подбор партнеров, различных по стилю и манере ведения боя.

Смена партнеров в вольном бою вынуждает боксера быстро менять тактические формы боя и противопоставлять свою тактику действиям партнера.

Тренер не должен допускать грубого боя на ринге, обмена ударами без применения защит, а также применения сильных ударов. Для устранения и исправления отдельных технических и тактических ошибок следует проводить детальный разбор действий каждого боксера в его тренировочных занятиях, боевой практике.

Рекомендуется вольным боям уделять не менее одной тренировки в неделю, а в остальные дни проводить занятия по совершенствованию техники и тактики в парах, на снарядах и лапах, физической подготовки.

Упражнения на боксерских снарядах.

В упражнениях на боксерских снарядах совершенствуется техника различных ударов, приемов и защит, вырабатывается быстрота, чувство дистанции, точность, резкость и сила удара. На снарядах также решаются тактические вопросы и вырабатываются формы ведения боя.

В упражнениях на боксерском мешке - предоставляется большая возможность для постановки и совершенствования техники одиночных, двойных и серийных ударов. Здесь можно наносить удары в воображаемую голову, туловище и моделировать технико-тактические формы и фазы боя.

Целенаправленная и осмысленная работа при выполнении упражнений на снарядах позволяет лучшим образом моделировать условия боя, способствует развитию у боксера боевого мышления.

Отрабатывая удары, обращайтесь внимание на то, как легко и невесомо вы стоите на своих ногах, как включаете в работу все свое тело и используете его энергию в формировании удара. Это поможет развить скоростно-силовые способности, выработать чувство времени, чувство баланса и научиться удерживать равновесие после каждого нанесенного удара. При нанесении ударов очень важно уметь сочетать мышечное расслабление с мгновенным напряжением.

В упражнениях с лапами - боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются приемы боксера, встречные и ответные контрудары.

Этим способом совершенствуются такие тактические формы, как элементы неожиданности и внезапности, активные наступательные действия, создание условий для вхождения в ближний бой, клинч, развитие контратаки и т.д.

Продуктивность и направленность работы тренера с боксерами на лапах будет во многом зависеть от его опыта работы, изобретательности и искусства владения лапами.

Работу со снарядами (мешками, грушами, лапами) следует включать в тренировку после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

IV. Врачебный контроль

Занимающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке в обязательном порядке должны:

1. Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к занятиям и соревновательной деятельности;

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований;

3. Один раз в два года проходить процедуру МРТ головного мозга и иметь допуск к занятиям и соревнованиям по ее результатам.

4. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

5. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

6. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

7. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности спортсмена.

Таблица № 22

Психофизиологические требования

Показатели	Уровни соответствия	
	перспективные	недостаточно перспективные
Зрительно-моторная реакция, мс	216 и менее	249 и более
Уравновешенность нервных процессов в у.е. (ошибка без учета знака реакции)	2,0-2,2	3,1-3,6
Показатель подвижности нервных процессов на частоте 2 Гц	5,6	4,1
Показатель образной кратковременной памяти (колич. запомн. образов)	8,8	7,6
Сдвиги после стрессовой ситуации КГР	незначит. снижение	значит. снижение

В начале и в конце учебно-тренировочного года все занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. *Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:*

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно - сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также, для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));
- время или объем учебно-тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность учебно-тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого учебно-тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В *таблице 23* представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 23

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
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)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (Р 1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания приседаний измеряется пульс (Р 2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р 3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1+P2+P3) - 200\}/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в (*таблице 24*).

Таблица 24

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

V. Психологическая подготовка

Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формированию установки на учебно-тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В современной практике подготовки квалифицированных спортсменов взаимоотношения тренера и спортсмена должны строиться таким образом, чтобы спортсмен чувствовал себя равноправным соучастником всей работы, связанной и с его подготовкой, а не бездумным исполнителем указаний тренера. Осознанное отношение спортсменов к работе улучшает ее

качество и положительно влияет на работоспособность. В результате спортсмен способен выдерживать значительно большие нагрузки на психику и вегетативную сферу, чем при пассивном отношении к тренировкам.

Эффективность тренировки во многом зависит от способности спортсмена анализировать выполняемые движения, на основе своих восприятий и ощущений. Такой подход предполагает, чтобы и спортсмен и тренер хорошо знали теорию и методику спортивной тренировки, биомеханическое обоснование рациональной техники подъема штанги, анатомию, физиологию, психологию и ряд других дисциплин.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений с различными сторонами тренировочного процесса.

Психологическая подготовка во всех видах спорта, делится на общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку к соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки развиваются:

- волевые черты характера;
- специализированные восприятия;
- внимание;
- мышление;
- двигательная память;
- воображение.

При психологической подготовке у спортсменов создается состояние психологической готовности к выступлениям в соревнованиях.

Важнейшим фактором психологической подготовки является психологическая подготовка спортсмена к бою. Главная задача психологической подготовки к бою - это создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраниться и в бою. В психологической подготовке боксера к бою можно выделить:

1. Раннюю психологическую подготовку к бою.
2. Психологическую подготовку непосредственно перед боем.
3. Психологическую подготовку в перерывах между раундами.
4. Психологическое воздействие после окончания боя.

Ранняя психологическая подготовка боксера к боям начинается за 2-3 недели до поединков.

Правильная организация психологической подготовки на этом этапе предполагает:

- создание нормальных психологических условий тренировки, режима, быта и отдыха;
- оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями боксера, обеспечение боксера необходимой информацией;
- правильное моделирование условий поединка;
- организацию и проведение психорегулирующей тренировки.

В начале этапа ранней психологической подготовки следует психологически подготовить боксера к необходимости выполнять большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками; вызвать стремление к мобилизации всех сил в тренировке и поединках, к встрече любых неожиданных препятствий, противодействия противника любой манеры ведения боя.

К концу этапа целесообразно использовать всевозможные приемы отвлечения боксера от предсоревновательной борьбы.

Перед боем, по приезду на место, где будет проводиться поединок, боксера сопровождают различные переживания. В это время необходимо, во-первых, успокоиться, утолить голод и жажду, а затем зрительно представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации. Во -

вторых, боксер должен настроиться на самый лучший исход боя. В-третьих, полезно отключиться от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем.

Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером приводит зачастую к скованности боксера и одностороннему восприятию боевой обстановки. Задача тренера - снять излишнее нервное напряжение: успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее, поднять "боевой дух".

Боксеров с неуравновешенной нервной системой следует отвлечь от предстоящей встречи (музыкой, шутками, разговорами).

Большое значение для психологического состояния имеет содержание разминки перед боем:

- следует делать акцент на любимых упражнениях;
- целесообразно во время боя с тенью обратить внимание на те, приемы, которые, возможно, будут использоваться на ринге.

Психологическое воздействие тренера на боксера особенно возрастает во время секундирования.

Часто в бою наблюдается два варианта отношения боксера к противнику:

1. Боксер переоценивает своего противника, теряет уверенность.
2. Боксер недооценивает его и ведет себя невнимательно.

В первом случае тренеру необходимо подбодрить боксера, вселить в него уверенность, убедить его в собственном превосходстве.

Во втором случае - не разубеждая боксера в его преимуществе над партнером, посоветовать быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Наставления должны быть краткими, лаконичными и убедительными. Наставляя и мобилизуя волю боксера на те, или иные действия, тренер может воздействовать на его черты характера, самолюбие или используя более важные для ученика мотивы выступления.

Очень важно суметь правильно понять психологическое состояние боксера в ходе боя и найти способ мобилизации его воли для победы.

После окончания боя также важно психологическое воздействие, как на победителя, так и на проигравшего.

Тренер должен следить, чтобы после победы не появилось зазнайство, неоправданная самоуверенность и беспечность, пренебрежительное отношение к тренировочной работе.

В случае проигрыша тренер обязан успокоить боксера, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объяснить, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

VI. Воспитательная работа

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса занимающихся. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров-преподавателей важно ставить не только общие тренировочные задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая, предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед

обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Задачи:

1. Воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, требовательности к себе, стойкости, инициативности и самостоятельности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорство в достижении цели, выдержка и самообладание;

2. Воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

4. Воспитательная работа с учащимися школьного возраста проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в СШ.

5. Формирование нравственных качеств:

- Индивидуальные и коллективные беседы, организация встреч с известными спортсменами, на которых обсуждаются ситуации проявления настойчивости, честности, целеустремленности;

- Воспитывать у них стремление к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;

- Проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим;

- Развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки;

- Чувства ответственности за порученное дело;

- Бережного отношения к собственности школы.

Основными формами воспитательной работы являются:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- Систематическое обсуждение итогов участия в соревнованиях;
- Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества)
- Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом
- Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- Наставничество в отношениях старших к младшим;
- Активное моральное стимулирование тренером - преподавателем.

VII. Питание, восстановительные средства и мероприятия

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой

системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают особенности потребностей организма спортсмена в пищевых веществах как источников энергии. Различают три компонента энергообеспечения: алактатный, гликолитический и аэробный. Они связаны с интенсивностью, продолжительностью и другими особенностями выполняемой работы. Рацион боксера должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25% углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1) первый завтрак – 5% | 5) обед – 35% |
| 2) зарядка | 6) полдник – 5% |
| 3) второй завтрак – 25% | 7) вечерняя тренировка |
| 4) дневная тренировка | 8) ужин – 30% |

На этапах начальной подготовки восстановление идет естественным путем, чередование тренировок и дней отдыха, игровая форма занятий, постепенное возрастание объема и интенсивности нагрузок. На этапах тренировочном, спортивного совершенствования объем СФП и количество и ранг соревнований увеличиваются. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

Восстановительные средства и мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное построение тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию спортсмена,
- соотношение нагрузок и отдыха способствующее стимуляции восстановительных процессов,
- рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.
- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психологические средства воздействия

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность становления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных средств восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Использование водных процедур закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе.

Медико-биологическая группа. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Следует учитывать, что постоянное использование одного и того же средства уменьшает эффект восстановления. Переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок нужно определять по субъективным ощущениям спортсмена, а также по объективным показателям (ортостатическая проба ЧСС, частота дыхания, потоотделение и др.).

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики, необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На ТЭ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна в сочетании с водными процедурами, плавание, физические средства восстановления. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150–160% по отношению к исходному.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин.

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: общетонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

В спортивной практике широко используются различные виды инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одно м сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Банные процедуры.

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани - сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме.

До входа в баню принимается тёплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. В баню входят обнажённые и располагаются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений.

Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после тренировочных занятий, то время продолжительности приёма сауны не превышает 10 мин. варианты сроков использования пребывания в бане могут быть различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 10 мин и т.д.).

Данные рекомендации приведены для сауны с температурой воздуха в ней до 70 градусов и влажности 10 - 15 %. При более высокой температуре и влажности необходимо сократить время приёма процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у спортсменов рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не применять сауну после обильного приёма пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. появление, во время процедуры, сильного сердцебиения, слабости, тяжести в голове. Затруднения дыхания, лёгкого головокружения, ухудшения самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть. Т.е. усилием воли преодолеть действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствующих о развитии начальных признаков перегревания, может закончиться тепловым ударом.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами: во- первых -усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы; во - вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуре окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а так же скорости восстановительных процессов после физических нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термо условий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термогидро процедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший.

Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душа, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур.

Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полок) - тёплый душ, второй заход (второй полок) - прохладный душ, третий заход (верхний полок) - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьировать, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременно умеренное повышение влажности воздуха путём подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а так же применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом. Один из парящихся ложится животом на 1 полок. Второй - с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. В начале опахивает веником спину. Затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается тёплый душ.

Затем второй заход в парную (2 полок) и манипуляции веником продолжаются, но к ним добавляются уже лёгкие постёгивания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота принимается уже прохладный душ, но по времени меньше, чем тёплый.

Третий заход - парящийся лежит на самом верхнем полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные постёгивания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек и затем тёплый бассейн (2-5 мин).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только слегка прикоснуться к телу, низка - применяют энергичные ударные движения веником.

После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приёма сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 мин. в период после процедур в суховоздушной бане рекомендуется принимать меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в тёплом помещении, в положении сидя или лёжа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простынёй.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная сгонка веса у молодых боксёров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксёров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане - «довыгонять простудный вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образованиях.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4) При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5) Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита (табл.23) используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 23

Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координационных видов спорта

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии	60,0 ккал/кг	РР	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	А	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/кг	Е	24,0 мг
Углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
Витаминов		Минеральных элементов:	
С	160, мг	Калий	4,0 г
В ₁	3,2 мг	Кальций	1,4 г
В ₂	3,7 мг	Магний	0,5 г
В ₃	15,2 мг	Натрий	8,0 г
В ₆	5,6 мг	Железо	32,0 г
В ₁₂	4,0 мг	Фосфор	1,8 г

VIII. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными

актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн курс.

Спортсмены отделения	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честный старт»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта»	Тренер-преподаватель Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Занимающиеся Тренер-преподаватель Родитель	1 раз в год
	4.Антидопинговая викторина	«Начистоту»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопингов ых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Участие в онлайн семинарах по антидопингу		Занимающиеся Тренер-преподаватель	1-2 раз в год
	8. Проверка лекарственных препаратов		Тренер-преподаватель Медицинский работник учреждения	1 раз в полугодие
Этап совершенствования спортивного мастерства				

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в

порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

IX. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

9.1. Реализация Программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими специалистами имеющими соответствующее среднее или высшее профессиональное образование. Для успешной реализации Программы спортивной подготовки по боксу необходимо соблюдение требований по кадрам.

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 15.08.2011г. №916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее- ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее одного года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее 3 лет.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

9.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

9.2.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера для занятий с занимающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

В обязанности тренера входит проведение инструктажа обучающиеся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера;

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической

безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных снарядах, тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах, другого спортивного оборудования;
- травмы при нарушении правил использования снарядов, тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;
- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий боксом должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед.аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

О каждом несчастном случае с занимающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

9.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления спортивных снарядов;
- провести инструктаж с учащимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку учащихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

9.2.3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий занимающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

- начинать выполнение упражнений на снарядах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных снарядах и тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг в зале ОФП, учитывая их конструктивные особенности.
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

9.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования, тренажера, станка, штанги или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру, руководителю Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

9.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

9.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

- учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

9.4. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

X. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

10.1. Этапный, текущий оперативный контроль.

В зависимости от ряда условий могут оцениваться результаты подготовки за достаточно длительный период, например, контрольные испытания уровня общей или специальной физической подготовленности, достигнутого к концу соответствующего этапа подготовки. Это поэтапный контроль.

Оценка результатов достигнутых за микроцикл характеризуется как текущий контроль. При его осуществлении принято регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка,
- специальная подготовка, соревновательная подготовка);
- время и объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания, определяемая по частоте (ЧСС) сердечных сокращений в минуту.

В практике подготовки ЧСС чаще определяется пальпаторно в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30сек. С последующим пересчетом на 1 мин. В ходе анализа тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность и интенсивность.

Оперативный контроль – связан с оценкой результатов отдельного занятия, отдельной части занятия и направлен на оперативную коррекцию подготовки (например, снижение исходного уровня возбуждения спортсмена перед спаррингом, если оно по результатам контроля завышено).

Результаты контроля определяют направление дальнейшей работы, планирование подготовки, изменения ее в ходе, средствах, методах, приоритетах, объемах и интенсивности тренировок и т.д.

С целью контроля может использоваться достаточно широкий выбор оценок. Это характеристики особенностей соревновательной деятельности (плотность ведения боя; коэффициенты атаки и защиты, технико-тактическое разнообразие и степень освоения элементов техники и тактики и т.д.); реакции на нагрузку (биомеханические пробы, врачебный контроль о др.); степень развития физических качеств; характер, количество и качество проделанной работы (ее объем и интенсивность и др.); психофизиологические показатели (скорость и точность

реагирования, электрическое сопротивление кожи и др.); психологические и психолого-педагогические показатели (оценка уровня реактивной тревожности, самооценка физического состояния, активности и настроения до и после нагрузки и др.); Их выбор обусловлен возможностями, заинтересованностью лиц осуществляющих подготовку, их компетентностью; умением эффективно пользоваться соответствующей информацией. Контроль всегда предполагает возможность вмешаться в ситуацию, осуществить управляющие воздействия. Отсутствие действенных рычагов управления снижает и ценность получаемых контрольных сведений.

10.2. Контрольные нормативы в подготовке боксеров.

В практике бокса в той или иной форме, достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. Широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.

Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. Оценка производится в баллах.

Нормативы по специальной физической подготовке в боксе сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени нанесение одной из серий или связок ударов и защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Оценка проводится визуально.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метания, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок боксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливости.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом, использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки.

Тестирование контрольных нормативов в зависимости от их вида и задач может осуществляться 2 раза в год (начало и конец учебного года), может осуществляться на различных этапах подготовки по мере их прохождения (начало и конец мезоцикла и др.).

Оценка степени освоения Программы состоит из промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится для контроля освоения Программы по окончании каждого тренировочного года обучения.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если занимающийся выполнил контрольные испытания не менее чем на 80%.

По результатам сданных нормативов, занимающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается для прохождения этого же этапа повторно, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе занимающегося принимает тренерский совет.

Итоговая аттестация занимающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении по окончании последнего тренировочного года. Итоговая аттестация считается успешной если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе- получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не

менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и нормативов по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта).

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

XI. Инструкторская и судейская практика

Бокс, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа “Открытый ринг”.

Судейская практика - дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 16-18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация “Юный судья”.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа “Открытый ринг”. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, показавшим знания и умение в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях, на соревнованиях районного, городского и областного масштабов, и выполнившим требования на присвоение звания судьи по спорту.

Инструкторские навыки работы начинают прививать на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с занимающимися этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставления оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо спортсменов привлекать к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря. Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

ХII. Перечень информационного обеспечения программы

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ – синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. – М., 1996.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере кикбоксинга): Автореф. дис. канд.пед.наук. – М., 2003.
3. Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела. Автор – составитель Джон Литтл. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. (Профессия – тренер).
5. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012.
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
9. Все о сорте. Справочник. М.изд. «Физкультура и спорт». 1972.
10. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для институтов физ.культуры М., «Физкультура и спорт», 1979.
11. Под ред. Зимкина Н.В. Физиология человека. (Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е), М. «Физическая культура и спорт», 1975.
12. Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): Учебно-методическое пособие. – Новосибирск: НГПУ, 2001.
13. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс,
14. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
15. Кузнецов В. Бокс в школе. Учебно-методическое пособие. Кемерово 1996.
16. Кэррон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. – М.,: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. – XXVI, 373, [1] с.: ил. – (Шаг за шагом).
17. Камелитдинов Р.Р. Его Превосходительство Удар: Учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров - разрядников. – М.: Изд. А и Б, 1998.
18. Куртеев С.Г., Еремеев С.И., Лазарева Л.А., Кузнецов И.А. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины. Омск. 2001.
19. Лях В.И Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.; 1998.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
22. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
23. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – (Профессия – тренер).
25. Под ред. Попова С.Н Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техн. Физкультуры -М.; «Физкультура и спорт». 1985.

26. Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. М.; «Физическая культура и спорт» 1973.
27. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. «Физическая культура и спорт». 1983
28. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
29. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Знакомьтесь бокс! «Лениздат» 1986.
30. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.

Интернет ресурсы

- 1.(<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
- 2.(<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
- 3.(<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.mon.gov.ru>) Министерство образования и науки Российской Федерации.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план в астрономических часах
на 52 недели учебно-тренировочных занятий в СШ по боксу**

№	Содержание материала	Этап начальной подготовки		Этап учебно - тренировочный		ССМ	ССМ
		1 год	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	до года	св. года
1	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
2	История развития бокса в России и за рубежом	0,5	0,5	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	0,5	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1	1	1	1	1	1
6	Основы технической подготовки боксеров.	1	1	3	2	2	2
7	Основы тактической подготовки боксеров.	0,5	1	3	3	2	2
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	0,5	0,5	2	2	2	2
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1	3	3	3	3
10	Основные средства восстановления.	0,5	1	1	1	1	1
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	0,5	0,5	2	2	2	2
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Антидопинг.	1	2	1	2	2	2
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	0,5	1	0,5	0,5	1	1
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
	Всего часов:	9	12	20	20	20	20
II. Практическая подготовка							
1	Общая физическая подготовка	103	131	114	142	328	389
2	Специальная физическая подготовка	32	56	110	184	330	380
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	80	96	206	371	380	445
4	Психологическая подготовка	6	12	30	40	40	40
5	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	2	2	4	4	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	16	30	40
7	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	-	-	10	25	40	60
8	Восстановительные мероприятия	-	-	10	24	40	60
9	Медицинское углубленное обследование	2	3	6	6	12	14
	Всего часов на практические занятия:	225	300	500	812	1228	1436
	<i>Общее количество часов:</i>	234	312	520	832	1248	1456

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп этапа начальной подготовки до года обучения по боксу**

№	Содержание материала	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теоретическая подготовка														
1	Физическая культура и спорт в России.	0,30							0,30					
2	История развития бокса в России и за рубежом	0,30				0,30								
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1										
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	0,30		0,30										
5	Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1								1				
6	Основы технической подготовки боксеров.	1			1									
7	Основы тактической подготовки боксеров.	0,30											0,30	
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	0,30					0,30							
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1										1		
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	0,30												0,30
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	0,30									0,30			
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1	1											
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	0,30	0,30											
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия в них.	Вне сетки часов												
	Всего часов:	9	1,30	1,30	1	0,30	0,30		0,30	1	0,30	1	0,30	0,30
II. Практическая подготовка														
1	Общая физическая подготовка	83	6	6	6	7	7	7	8	7	8	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	33	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	96	6	9	8,30	8	9	8	9,30	7	6,30	7,30	9	8
4	Психологическая подготовка	6			1	1		1		1		1		1
5	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинское углубленное обследование	3	1				1				1			
	Всего часов на практические занятия:	225	18	18	18,30	19	19	18	20,30	17	20,30	18,30	19	19
	Общее количество часов:	234	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	18	21	18	21	19,30	19,30	19,30

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп этапа начальной подготовки (свыше года) обучения по боксу**

№	Содержание материала	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теоретическая подготовка														
1	Физическая культура и спорт в России.	1							1					
2	История развития бокса в России и за рубежом	1				1								
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1										
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1		1										
5	Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1								1				
6	Основы технической подготовки боксеров.	1			1									
7	Основы тактической подготовки боксеров.	1				1								
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	1					1							
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1										1		
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1												1
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	1									1			
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1	1											
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.													
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов												
	Всего часов:	12	1	2	1	2	1		1	1	1	1		1
II. Практическая подготовка														
1	Общая физическая подготовка	79	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	8
2	Специальная физическая подготовка	56	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	146	10	11	12	12	13	14	15	13	10	12	13	11
4	Психологическая подготовка	12	-	1	1	1	1		2	1	1	1	1	2
5	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинское углубленное обследование	3	1				1				1			
	Всего часов на практические занятия:	300	25	24	25	24	25	24	27	25	25	25	26	25
	Общее количество часов:	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп учебно-тренировочного этапа спортивной специализации (до 3 лет) обучения по боксу**

№	Содержание материала	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теоретическая подготовка														
1	Физическая культура и спорт в России.	1			1									
2	История развития бокса в России и за рубежом	1		1										
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1											
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1											
5	Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1						1						
6	Основы технической подготовки боксеров.	3			1		1		1					
7	Основы тактической подготовки боксеров.	2							1	1				
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	2				1				1				
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2										1		1
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1									1			
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	2					1						1	
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2		1				1						
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1				1								
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов												
	Всего часов:	20	2	1	1	1	1							
II. Практическая подготовка														
1	Общая физическая подготовка	265	22	22	23	22	22	21	23	22	21	23	22	22
2	Специальная физическая подготовка	151	11	13	12	14	12	11	13	13	10	14	15	13
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	153	8	15	10	14	13	12	14	12	12	14	15	14
4	Психологическая подготовка													
5	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1		1	1	1	1	1	-	1	1	1
7	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
9	Медицинское углубленное обследование	9	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	
	Всего часов на практические занятия:	500	49	52	46	52	52	46	52	49	50	53	53	50
	Общее количество часов:	520	51	54	48	54	54	48	54	51	51	54	54	51

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп учебно-тренировочного этапа спортивной специализации свыше 3 лет обучения по боксу**

№	Содержание материала	Месяц	Ы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка															
1	Физическая культура и спорт в России.	1				1									
2	История развития бокса в России и за рубежом	1			1										
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1											
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1												
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1							1						
6	Основы технической подготовки боксеров.	2				1		1							
7	Основы тактической подготовки боксеров.	2								1				1	
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	2					1				1				
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3			1					1			1		
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1											1		
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	2		1											1
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	1						1						
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1						1							
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов													
	Всего часов:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1
II. Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	125	10	11	10	12	10	9	10	11	10	10	11	11	
2	Специальная физическая подготовка	166	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Изучение и совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	432	36	36	36	36	36	36	36	36	36	33	36	36	39
4	Психологическая подготовка	40	2	4,30	4,30	3	1	-	7	2	3,30	4	4,30	4	
5	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1		1	1	1	1	-	1	1	1	
7	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Медицинское углубленное обследование	9	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	
	Всего часов на практические занятия:	812	67	67,30	67,30	70	67	62	70	66	68,30	67	68,30	71	
	Общее количество часов:	832	69	69,30	69,30	72	69	64	72	67	69,30	69	69,30	72	

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства по боксу**

№	Содержание материала	Месяц	Ы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<i>I. Теоретическая подготовка</i>															
1	Физическая культура и спорт в России.	1				1									
2	История развития бокса в России и за рубежом	1				1									
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1											
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1												
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1								1					
6	Основы технической подготовки боксеров.	2				1		1							
7	Основы тактической подготовки боксеров.	2									1			1	
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	2					1					1			
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3				1				1			1		
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1											1		
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	2		1											1
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	1						1						
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1						1							
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов													
	Всего часов:	20	2	1	1	2	1	1							
<i>II. Практическая подготовка</i>															
1	Общая физическая подготовка	348	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
2	Специальная физическая подготовка	330	24	30	28	27	28	26	28	28	26	27	30	28	
3	Изучение и совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	380	28	34	32	28	32	30	32	33	30	33	35	33	
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	8	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	
5	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3		3	3	3	3	-	3	3	3	
6	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
7	Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
8	Медицинское углубленное обследование	12	4	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	
	Всего часов на практические занятия:	1228	98	106	102	102	102	98	102	103	103	102	107	103	
	Общее количество часов:	1248	100	108	104	104	104	100	104	104	104	104	108	104	

Таблица 2
Примерный план-конспект №1 подготовительной части тренировки
в группе начальной подготовки 1-го года обучения

Время подготовительной части занятий: 15 мин.
 Задачи: 1. Развитие двигательных способностей 30 м.
 Разучивание комплекса специальных упражнений

Содержание занятий	Дозировка	Интенсивность кол-во уд. В мин	Методические указания
Построение, принятие рапорта, приветствие, учет посещаемости. Объяснение задач и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.	3 мин	70	Внимательно слушать команду
Ходьба: обычная, руки за голову, пальцы в замок. -11-11-11 на пятках, на носках, пальцы кистей в замок, вращение в лучезапястном суставе. -11-11-11 на внутренней, внешней стороне стопы, вращение рук в локтевых суставах. -11-11-1/ перекатом с пятки на носок, вращение рук в плечевых суставах	3 мин	80	Следить за осанкой Соблюдать дистанцию
Спортивная ходьба. Бег. Спортивная ходьба. Ходьба.	3 мин	120	Плечевой пояс расслаблен, дыхание не задерживать
Гимнастические упражнения в ходьбе: 1. и.п. левая рука внизу. Энергичное попеременное отведение рук назад. 2. и.п. руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз (кисти сжаты в кулак). Повороты плечевого пояса влево и вправо под разноименную ногу. 3. и.п. руки перед грудью. Выбрасывание рук вперед с последующим сжиманием кистей в кулак. 4. и.п. руки вниз, прогнувшись, повороты туловища влево, коснуться пальцами левой руки пятки правой ноги, правая рука за голову. То же, но вправо. 5. и.п. руки вниз. Наклоны влево-вправо (насос). 6. и.п. кулачки возле подбородка, ходьба в полуприседе. Подскоки из положения приседа с поворотами вправо или влево.	30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	80 80 90-100 90-100 120 130-140	Руки прямые. Дыхание не задерживать. Грудь вперед. Следить за осанкой. Подбородок опущен. Упражнение выполнять на выдохе. Шаг левой, поворот влево, шаг правой, поворот вправо. Амплитуда большая. После выполнения упражнения встряхнуть левую, правую ногу.
Ходьба обычная	30 сек	90	
Упражнение на восстановление после каждого вышеперечисленного упражнения.	2,5 мин		

Таблица 3
Примерный план-конспект занятия № 2 группы начальной подготовки
1-го года обучения

Дата занятий Время занятий _____ (90 мин)

- Задачи: 1. ОФП. Развитие общей выносливости.
2. изучение основных положений боксеров из учебной (фронтальной) стойки

Содержание занятий	Дозировка	Интенсивность кол-во УД. в мин	Методические указания
1. Подготовительная часть занятий № 1	15 мин	До 150	См. план-конспект №1
2. Основная часть занятий: 1) Упражнение из учебной (фронтальной) стойки: И.п. ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Смещение веса тела на правую и левую ногу. Повороты туловища вправо и влево переносом веса тела на правую и левую ногу. И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Выбрасывание поочередно прямой левой и правой руки вперед с переносом веса тела на разноименную ногу (прямые удары). И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Смещение веса тела на правую ногу, шаг левой вперед в левостороннюю боевую стойку. Смещение веса тела на правую ногу, левую и в и.п. То же, правой вперед в правостороннюю боевую стойку. 2) Передвижения приставным шагом в левосторонней и правосторонней стойке. 3) Кросс	60 мин 8 мин 8 мин 8 мин 6 мин 6 мин 24 мин		Вес тела на передней части стопы, колени слегка согнуты. Плечи вовнутрь, смотреть исподлобья, подбородок опущен. Голова не заходит за линию головы. Направление ударов левой и правой рукой должны пересекаться. Плечо при нанесении удара должно касаться подбородка. Кулачок вовнутрь. Стопы параллельны друг другу. Плечо впереди стоящее приподнято, сзади стоящее опущено. Подбородок опущен. Кулачок впереди стоящей руки на уровне глаз. Сохранять положение боевой право-левосторонней стойки.
3. Заключительная часть: 1) Акробатические упражнения 2) Гимнастические упражнения 3) Построение, замечания по уроку, домашнее	15 мин 5 мин 5 мин 5 мин	80-90	Упражнения выполнять в спокойном темпе