Государственное бюджетное учреждение спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета СШ «Выборжанин»

«21» декабря 2021 года, протокол №10

УТВЕРЖДАЮ
Директор СШ «Выборжанин»

_____ /А.В. Чиженков/

« 27 » 12 2021 года приказ № 167

Программа спортивной подготовки

по виду спорта БОКС

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Санкт-Петербург
2021 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утвержден Приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. № 62) (далее - ФССП), который разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТСС).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1.Краткая характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее ВРВС).

Таблица 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 38,5 кг	025 021 1 8 1 1 Ю
2	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 40 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
3	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 41,5 кг	025 023 1 8 1 1 Ю
4	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 43 кг	025 024 1 8 1 1 Ю
5	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 44,5 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
6	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 46 кг	025 001 1 8 1 1 С
7	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 48 кг	025 002 1 6 1 1 Я
8	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 50 кг	025 016 1 8 1 1 С
9	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 51 кг	025 003 1 6 1 1 Г
10	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 52 кг	025 017 1 8 1 1 С
11	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 54 кг	025 004 1 6 1 1 Я
12	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 56 кг	025 026 1 8 1 1 Ю

13	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 57 кг	025 005 1 6 1 1 Я
14	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 59 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
15	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 60 кг	025 006 1 6 1 1 Я
16	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 62 кг	025 028 1 8 1 1 Ю
17	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 63 кг	025 007 1 8 1 1 С
18	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 64 кг	025 018 1 6 1 1 А
19	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 65 кг	025 029 1 8 1 1 Ю
20	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 66 кг	025 008 1 8 1 1 С
21	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 68 кг	025 030 1 8 1 1 Ю
22	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 69 кг	025 019 1 6 1 1 А
23	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 70 кг	025 009 1 8 1 1 С
24	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 72 кг	025 031 1 8 1 1 Ю
25	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 75 кг	025 010 1 6 1 1 Я
26	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 80 кг	025 020 1 8 1 1 С
27	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81 кг	025 011 1 6 1 1 А
28	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 86 кг	025 012 1 8 1 1 С
29	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 91 кг	025 014 1 6 1 1 А
30	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 91+	025 015 1 6 1 1 А

Весовые категории в боксе: 46 - 49 кг; до 52 кг; до 56 кг; до 60 кг; до 64 кг; до 69 кг; до 75 кг; до 81 кг; до 91 кг; свыше 91 кг.

Современный бокс включает в себя профессиональный и любительский бокс:

Любительский бокс

Поединки в любительском бокс на высочайшем уровне можно увидеть на Олимпийских играх, Играх Содружества и многих других соревнованиях, санкционированных ассоциацией этого вида спорта.

На Олимпийских играх, Играх Содружества и других соревнованиях, которые проводятся Ассоциацией любительского бокса, бой состоит из 3-х раундов по 3 минуты. Между раундами — перерыв 1 минута.

Профессиональный бокс

Поединки в профессиональном боксе, как правило, намного продолжительнее, чем любительские — от 10 до 12 раундов, хотя для неопытных боксёров проводятся поединки менее 10 раундов, но, как правило, не менее 4. В 1982 году организация WBC (Всемирный боксёрский совет) ограничила максимальное количество раундов двенадцатью. В 1987-1988 годах её примеру последовали две другие влиятельные организации — WBA и IBF.

Специфические особенности бокса – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние бокса на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, бокс дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач; динамику прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резерва квалифицированных боксеров и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных

результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Предлагаемый программой план тренировок предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку спортсменов.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.2. Срок реализации программы.

Материал данной Программы по боксу излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки и тренировочному этапу (этап спортивной специализации), что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Срок реализации программы на этапах: этап начальной подготовки – 3 года , тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

1.3. Цели и задачи спортивной подготовки.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

—от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

—от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

—наличия современной материально-технической базы;

—от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

—от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основные задачи этапа начальной подготовки – отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс. Вовлечение в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

1.4.Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в спортивной школе на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации).

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря).

Объем тренерской работы определяется часами (60 мин. с учетом 15 мин. перерыва), установленными программами спортивной подготовки, планами по организации и проведению занятий физкультурно-спортивной направленности.

2.1. Структура тренировочного процесса

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определённой структурой в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы, периоды подготовки и этапы подготовки.

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. Повторяемость микроциклов позволяет судить об адаптации спортсменов к упражнениям, оперативно регулировать нагрузку, корректировать упражнения и вводить новые. В соревновательном периоде, когда возрастает интенсивность упражнений, сокращение микроцикла дает возможность лучше контролировать тренировку спортсмена

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

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 – это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3–4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием,

стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работы, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрасные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение

этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительно-поддерживающий мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе 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.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку боксера.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности боксера с учётом специфики возраста.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения на развитие физических качеств боксера. Постепенно повышается доля тренировочных боев, но они не должны подменять тренировочной работы.

Соревновательный период. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации боксеров на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Переходный период. Начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и

интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, футбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активные занятия физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

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

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 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 спортсменов 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 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.

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.

2.2. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

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

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и перечнем тренировочных мероприятий.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в *таблице 2* в соответствии с настоящим ФССП (без этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства):

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «бокс»)

Этапы спортивной подготовки	Продолжитель-ность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.4. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса
(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «бокс»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832

2.4.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

На всех этапах подготовки составляется годовой план – график распределения нагрузки. В целях осуществления выполнения объема тренировочной нагрузки, рассчитанного на 52 недели, на всех этапах подготовки в период трудовых отпусков тренеров и в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа спортсменов по заданию тренера.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

2.4.2. Предельные тренировочные нагрузки

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику бокса, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся и их спортивную квалификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяются на следующие основные группы:

а) параметры величин (объем и интенсивность);

б) параметры специализированности (специфические и неспецифические);

в) параметры направленности (аэробные, смешанные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);

г) параметры координационной сложности.

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 боксе следует отнести:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в 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 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.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме спортсменов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С профессиональной точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъём работоспособности.

Величина повторения не ложна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Также постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определённым нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсменов. На этапе спортивной специализации и спортивного совершенствования мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учётом интенсивности и объёма сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Таблица 4

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120 90 60 30	21000 15750 10500 5250	Большая Большая Средняя Малая
165	79	150 120 90	24750 19800 14850	Большая Большая Большая

		60 30	9900 4950	Средняя Малая
150	66	150 120 90 60 30	22500 18000 13500 9000 4500	Большая Большая Средняя Средняя Малая
130	50	180 150 120 90 60 30	23400 19500 15600 11700 7800 3900	Большая Большая Большая Средняя Малая Малая

2.5. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря) и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки: максимальное количество тренировочных часов в неделю и в год на соответствующем этапе спортивной подготовки (Таблица № 3).

Объем тренерской работы определяется часами (60 мин. с учетом 15 мин. перерыва), установленными программами спортивной подготовки, планами по организации и проведению занятий физкультурно-спортивной направленности.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных учреждениях.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

На этапах спортивной подготовки общее количество часов максимального объема тренировочной нагрузки в год, установленное федеральными стандартами спортивной подготовки, может быть сокращено, но не более чем на 25 процентов от годового тренировочного объема.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;
инструкторская и судейская практики;
медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Также в спортивной школе применяются следующие формы тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия; посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей; просмотр аудио-видео записей; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях; самостоятельная работа по заданию тренера, работа с дневником самоконтроля, сдача контрольно-переводных норм. Формы тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

2.6. Периоды отдыха (активного и пассивного)

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния спортсмена к доработочему, замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к доработочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

В.М. Смолевский, (1999) определяет три варианта интервалов отдыха:

1) ординарный (обычный, «полный», по самочувствию);

2) жесткий (ограниченный во времени, прерываемый в фазе недовосстановления, на фоне утомления);

3) экстремальный (прерываемый в фазе повышенной работоспособности).

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть *активным и пассивным*. При пассивном отдыхе спортсмен не: выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей спортсменов. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого – и на её направленность.

Вопрос о зависимости величины нагрузки от объема выполняемой работы достаточно ясен и не нуждается в подробном рассмотрении. Влияние числа повторений (в рамках определенного метода) на направленность тренировки легко проследить на примере интервальной тренировки, которая повышает энергетические возможности организма. Интервальное выполнение непродолжительных упражнений с высокой интенсивностью сначала мобилизует алактатные возможности.

Однако после нескольких повторений в крови накапливается значительное количество молочной кислоты, и дальнейшее выполнение работы преимущественно содействует повышению возможностей другого анаэробного пути обеспечения работы - гликолитического. Через определенное время возможности гликолитического механизма ресинтеза АТФ также оказываются в значительной мере исчерпанными, и дальнейшая работа начнет исполняться за счет аэробных реакций (В.М.Зациорский, 1970).

Таким образом, определяя число повторений, можно осуществить как избирательное, так и комплексное совершенствование отдельных механизмов ресинтеза АТФ. Длительность работы в значительной мере определяет эффективность программ отдельных тренировочных занятий. Например, результаты исследований потребления кислорода в процессе интервальной тренировки в беге, проведенных Н.И. Волковым (1975), показали, что наибольшие сдвиги имеют место при среднем объеме работы. Малый объем оказывается недостаточным для мобилизации функционального потенциала, а чрезмерный не только не дает увеличения ответной реакций со стороны аэробной системы организма, но и приводит к ее снижению.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнение упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня ра-

ботоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха.

Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердечных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при развитии выносливости.

При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120— 130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная готовность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют развитию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость бега, точность передач и силу удара по мячу в футболе, заданный темп в гребле и т.д.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть:

пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности);

активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба, в плавании — неторопливые движения в воде и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике широко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др.

В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха.

Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэронизация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

Представление об отдыхе будет неполным без раскрытия способов изменения или сохранения его продолжительности. В этом случае можно выделить такие виды отдыха, при которых продолжительность интервалов отдыха между выполнением отдельных действий (или между сериями) не изменяется, планомерно сокращается или, наоборот, увеличивается. И, наконец, в принципе возможны случаи, когда длительность отдыха вначале сокращается, затем увеличивается или не изменяется. Сущность того или иного метода совершенствования двигательных навыков и направленного развития физических способностей в значительной степени зависит от избираемого способа регулирования и дозирования каждого из параметров нагрузки: интенсивности, длительности, количества повторений упражнений, интервалов и характера отдыха.

2.6. Виды подготовки в боксе

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

• скоростно-силовые упражнения
• упражнения требующие определенной выносливости
• упражнения требующие высокой координации

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техническая подготовка

Технической подготовкой спортсмена принято называть обучение его технике движений и действий как средству спортивной борьбы и доведение их до необходимой степени совершенства.

В процессе специальной технической подготовки боксер изучает биомеханические закономерности движений и действий, практически осваивает технику передвижения, ударов, защит, контрударов в полном их взаимодействии и координации, придавая этому тактический смысл.

Формирование техники каждого боксера имеет свои особенности, что зависит от его способностей к восприятию двигательных навыков, физической подготовленности (главным образом координации и скоростно-силовых качеств), типа нервной системы и волевых качеств (смелости, решительности, уверенности, выдержки и настойчивости).

Правильно и целенаправленно применяя прочно усвоенную технику, боксер сможет непринужденно, быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия.

Уровень технической подготовки боксера является основным компонентом в формировании индивидуальной манеры боя. Чем выше технический класс боксера, тем ярче проявляется его индивидуальность.

Классификация технических действий боксера

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:
• удары
• защиты
• контрудары
Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:
• с фронта — прямые и снизу
• с фланга — боковые
Всего насчитывается 12 ударов:
• прямой удар левой в голову
• прямой удар правой в голову
• прямой удар левой в туловище
• прямой удар правой в туловище
• боковой удар левой в голову
• боковой удар правой в голову
• боковой удар левой в туловище
• боковой удар правой в туловище
• удар снизу левой в голову
• удар снизу правой в голову
• удар снизу левой в туловище
• удар снизу правой в туловище
Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.
Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и

бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

Тактическая подготовка

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

• подготовительные действия
• наступательные действия
• оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

2.7. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в *таблице 5* в соответствии с настоящим ФССП (без этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства):

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

(Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «бокс»)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	15-17
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22
Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40
Теоретическая подготовка (%)	3-4	1-5	3-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-7	5-15	13-17
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-5	2-5	2-5

2.8. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксера. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической,

тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в *таблице 6* в соответствии с ФССП.

Таблица 6

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

(Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «бокс»)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	От года ДО двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

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

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

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Примерный план соревнований на год отделения бокса ГБУ СШ «Выборажанин» представлен в приложении 5 данной программы.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности спорсмена в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.
3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.
5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.
6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.
7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.
8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).
9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).
10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.
11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.
12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.
13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.
14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.
15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.
16. Не увлекаться солнечными ваннами.
17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.
18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных

состязаний и, особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большей частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

2.9. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организацией, проводящей спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий представлены в таблице №7 (Приложение №5 к ФССП по виду спорта «бокс»).

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований и подбирается самостоятельно тренером.

Тренировочный процесс, осуществляемый во время тренировочных мероприятий, организуется в соответствии с расчетом тренировочных часов, тренировочным планом и распорядком дня. Тренировочный процесс может осуществляться на естественных природных территориях (парк, лесополоса, пляж и т.д.) в форме походов, пробежек, кроссов, тренировочных занятий по ОФП, СФП, тренировочных поединков, с соблюдением всех необходимых требований безопасности при проведении тренировочных занятий.

Таблица 7

Перечень тренировочных мероприятий

(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «бокс»)

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.10.Годовой план спортивной тренировки

Годовой план спортивной подготовки является одним из основных документов спортивной подготовки спортсменов. Годовой план спортивной подготовки формируется исходя из требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «бокс») и соотношения видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «бокс»).

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Таблица 8

Примерный годовой план-график распределения часов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	82	78	103	114	137	124	141	141
Специальная физическая подготовка	33	57	74	109	131	160	183	183
Техническая подготовка	96	134	177	212	256	291	334	334
Теоретическая подготовка	7	12	16	21	24	28	32	32
Тактическая подготовка	7	18	22	41	50	101	115	115
Психологическая подготовка	7	11	22	21	24	22	25	25
Прием нормативов по ОФП и СФП	2	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО ЧАСОВ:	234	312	416	520	624	728	832	832

Таблица 9

Примерный план-график распределения часов
на этапе начальной подготовки 1 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	**82**
Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	**33**
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	**96**
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1				1			**7**
Тактическая подготовка			1				1	1	1	1	1	1	**7**
Психологическая подготовка	1	1		1	1	1	1	1					**7**
Прием нормативов по ОФП и СФП									2				**2**
ИТОГО ЧАСОВ:	**19**	**19**	**20**	**19**	**19**	**20**	**20**	**20**	**21**	**20**	**19**	**20**	**234**

Таблица 10

Примерный план-график распределения часов
на этапе начальной подготовки 2 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	6	6	6	7	6	6	7	7	7	7	6	7	**78**
Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	**57**
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	12	11	**134**
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Тактическая подготовка	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	**18**
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	**7**
Прием нормативов по ОФП и СФП									2				**2**
ИТОГО ЧАСОВ:	**26**	**25**	**26**	**26**	**25**	**26**	**26**	**26**	**28**	**26**	**26**	**26**	**312**

Таблица 11

Примерный план-график распределения часов
на этапе начальной подготовки 3 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	**103**
Специальная физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**74**
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	**177**
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	**16**
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	**22**
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	**22**
Прием нормативов по ОФП и СФП									2				**2**
ИТОГО ЧАСОВ:	**35**	**35**	**34**	**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**37**	**35**	**34**	**33**	**416**

Таблица 12

Примерный план-график распределения часов
на тренировочном этапе 1 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	**114**
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	**109**
Техническая подготовка	18	18	18	18	17	18	18	18	18	17	17	17	**212**
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	**21**
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	**41**
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	**21**
Прием нормативов по ОФП и СФП									2				**2**
ИТОГО ЧАСОВ:	**43**	**43**	**43**	**43**	**42**	**44**	**44**	**44**	**45**	**43**	**43**	**43**	**520**

Таблица 13

Примерный план-график распределения часов
на тренировочном этапе 2 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	**137**
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	**131**
Техническая подготовка	22	22	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	**256**
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
Тактическая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	**50**
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	**24**
Прием нормативов по ОФП и СФП									2				**2**
ИТОГО ЧАСОВ:	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**51**	**52**	**54**	**52**	**52**	**51**	**624**

Таблица 14

Примерный план-график распределения часов
на тренировочном этапе 3 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	**124**
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	**160**
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	25	25	25	24	24	24	24	**291**
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	**28**
Тактическая подготовка	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	**101**
Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**22**
Прием нормативов по ОФП и СФП									2				**2**
ИТОГО ЧАСОВ:	**60**	**60**	**61**	**61**	**60**	**61**	**60**	**60**	**62**	**61**	**61**	**61**	**728**

Таблица 15

Примерный план-график распределения часов
на тренировочном этапе 4-5 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	**141**
Специальная физическая подготовка	16	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	**183**
Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	27	27	**334**
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	**32**
Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	**115**
Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**25**
Прием нормативов по ОФП и СФП									2				**2**
ИТОГО ЧАСОВ:	**69**	**68**	**68**	**68**	**69**	**70**	**70**	**70**	**72**	**70**	**69**	**69**	**832**

2.11. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены 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 необходимое представление 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 14-16 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, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 16

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения бокса
2	Судейская практика (судья, арбитр, секретарь)		

2.12. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий

Медико-биологический контроль над спортсменами производится для решения двух основных задач:

1.Контроль над состоянием здоровья спортсменов;

2.Контроль над функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1.Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;

2.Есть ли паталогия, и какая требуется коррекция (какой) тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);

3.Отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

1.Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичнее» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

2.Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;

3.Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, паталогии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции нагрузки.
Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов. Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.

Медико-биологическое обследование

Таблица 17

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2.Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, координационные пробы, пробы на равновесие.

2.13. Планы применения восстановительных средств

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:

Таблица 18

№ п/п	Распределение калорийности суточного рациона боксера	№ п/п	Распределение калорийности суточного рациона боксера
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%

Восстановительные средства и мероприятия. В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С 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°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определенно 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: обще-тонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 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;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного

спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита 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 19

Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координационных видов спорта

Потребление	**Количество**	**Потребление**	**Количество**
Энергии Белков Жиров Углеводов	60,0 ккал/кг 150,0 г –2,2 г/кг 124,0 г – 1,7 г/к г 570,0 г – 8,6 г/кг	PP A E	2,6 мг 2,04 мг 24,0 мг
Витаминов		**Минеральных элементов:**	
C B_1 B_2 B_3 B_6 B_{12}	160, мг 3,2 мг 3,7мг 15,2мг 5,6 мг 4,0мг	Калий Кальций Магний Натрий Железо Фосфор	4,0 г 1,4 г 0,5 г 8,0 г 32,0 г 1,8 г

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Таблица 20

Планы восстановительных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Баня	После соревнований в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения бокса
2	Массаж		
3	Сбалансированное питание		
4	Прием витаминных комплексов		
5	Психологические средства восстановления		

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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 антидопинговых мероприятий в спортивной школе.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 21.

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

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год	
Этап начальной подготовки	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	По назначению	

Этап начальной подготовки	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Приложение №3
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год	
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	По назначению	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложения №2, №4). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

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.

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 расследований, 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.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Для прохождения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Так же необходимо учитывать минимальный возраст лиц, желающих проходить спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

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

При развитии физических качеств спортсменов необходимо учитывать биологический возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, а также сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Таблица 22 .

Влияние физических качеств на результативность
(Приложение №6 к ФССП по виду спорта «бокс»)

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:
1 - незначительное влияние;
2 - среднее влияние;
3 - значительное влияние.

3.1.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

3.1.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров

сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

На тренировочном этапе спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно- силовых способностей.

3.2. Формы, средства и методы организации и проведения тренировочного процесса.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (спортивной площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме, из трёх частей (подготовительной, заключительной).

В подготовительной части занятия после проведения упражнений общеразвиваюшего характера (общей разминки) необходимо выделить время (до 10 мин) на подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физический качеств, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы лёгкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.п. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие боксера.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Основной формой тренировки являются ***тренировочные занятия.*** В тренировочном процессе со спортсменами применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две – три задачи.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей,

развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует

адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения тренировочных поединков, спаррингов с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Тренировочные поединки, спарринги могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий тренировочных спаррингов можно произвести следующие:

•тренировочные спарринги в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях, на песке и т.п.;

•тренировочные спарринги с «неудобным» соперником (с неудобной техникой, правши с левшой);

•тренировочные спарринги со сменой темпа и выполнением определенного задания тренера по технике элементов бокса;

•тренировочные поединки с более старшими или более подготовленными соперниками.

При периодическом проведении совместных тренировок спортсменов разных возрастов дети мотивированы и каждый год прогрессируют. Еще один плюс совместных тренировок – обмен знаниями и опытом.

Старшим ребятам полезно почувствовать себя в роли наставников и педагогов, более внимательно вникнуть при объяснениях и показах в технические нюансы элементов бокса, отработать их с более младшими и слабыми соперниками, а ребята помладше видят пример в лице старших ребят и на протяжении всего времени обучения, тянутся за ними, копируя, противодействуя им в тренировочных спаррингах, прогрессирую более быстро.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- соревновательная практика.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных боксеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

3.3. Программный материал тренировочных занятий по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

3.3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке боксера. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ринге как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями боксеров, просматривать видеоматериал по боксу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой

подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания, каких либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, что бы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами бесед, в зависимости от возраста, должны стать истории физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного единоборства, методические особенности построения тренировочного процесса.

Также необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояние здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных занятий и планами построения тренировочных циклов.

Материал программы распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 23

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы спортивной подготовки
1	Физическая культура – важное средство физического здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	НП, ТСС
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, ТСС
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса	НП, ТСС
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, ТСС
6	Самоконтроль в процессе занятий	Сущность самоконтроля и его роль в	НП, ТСС

	спортом	занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТСС
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, обще-развивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	ТСС
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТСС
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	ТСС
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТСС

3.3.2. Общая физическая подготовка (для всех групп)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

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

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

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

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

Упражнения на 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 в равновесии

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

Упражнения для развития быстроты

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита 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 удлиненных 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 партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса техникотактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и

специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1.Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата 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.

3.3.3. Технико-тактическая подготовка

Группы начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

повышение уровня общей физической подготовленности; - развитие физических качеств;

изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога
подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите
и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад;

сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности: '

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

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

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

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

3.3.4. Программный материал на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Подготовка носит специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом бокса. Необходимо прививать начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение техникой бокса.

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники бокса и изучения технико-тактических комплексов;
- комплекс упражнений заданных на дом.

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

Особенности обучения: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в боксе.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля:

На конец этапа начальной *подготовки спортсмены должны:*

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоить навыки технико-тактических приемов;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые и нравственные качества;
- научиться, самостоятельно работать;

- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП и ТТП.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам здоровых детей.

Развитие соревновательного навыка. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа подготовки и их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в игровых соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в спарринге с противником.

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблицах 24-35.

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц январь

Таблица 24

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	январь												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I	**Строевые и обще-развивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**													
1	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу													
5	Изучение боевой стойки	+	+											
6	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном двух-ширеножном строю)		+	+	+	+	+	+	+					
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+
12	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+
13	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+
15	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+
16	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Контрольные упражнения**													
IV	**Подвижные и спортивные игры**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц февраль

Таблица 25

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	февраль											
		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**												
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+							
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову						+	+	+	+			
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову											+	+
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+					
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой						+	+	+	+			
7	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову												
Материал повторения													
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+				+	+
5	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Упражнения для совершенствования	+	+										
7	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+										
8	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+									
III	**Подвижные и спортивные игры**	В начале или конце каждого урока											

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц март

Таблица 26

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	март												
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**													
Новый материал														
1	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+										
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+								
3	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения на совершенствование уклонов								+	+	+	+	+	+
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов													
6	Подводящие упражнения и упражнения прямому удару левой в туловище	+	+	+	+									
7	Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+							
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+					
9	Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	+		
10	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище													+
11	Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+
12	Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову												+	+

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц апрель

Таблица 27

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	апрель												
		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**													
Новый материал														
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+							
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+										
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище			+	+	+								
4	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+								
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+						
Материал повторения														
1	Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+						+		
2	Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+									
3	Упражнения совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой						+	+						
4	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой,								+		+			
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Условные тренировочные бои**			+				+				+		
IV	**Вольные бои**													
V	**Подвижные спортивные игры**													

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц май

Таблица 28

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	май												
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**													
Новый материал														
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+				
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+								
3	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+							
4	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+					
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову							+	+					
6	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову								+	+				
7	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара: прямого правой в туловищ, бокового левой в голову										+	+		
Материал повторения														
1	Упражнения для совершенствования прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+								
2	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову						+	+						
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище						+	+						
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову								+	+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+		+			+							
III	**Условные тренировочные бои**		+					+	+	+	+	+		+
IV	**Вольные бои**											+		+
VI	**Подвижные спортивные игры**	+	+			+						+		+

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц июнь

Таблица 29

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	июнь											
		65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**												
	Новый материал												
1	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+						+	+	+	
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+							+	+
3	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+						+
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+					
5	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+				
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+				
7	Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову		+		+		+	+			+		+
8	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+					
9	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах												
	Материал повторения												
1	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+			+		+	+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+		+	+	
III	**Подвижные спортивные игры**		+			+			+		+		

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц июль

Таблица 30

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	июль											
		77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**												
Новый материал													
1	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+						+	+			
2	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+						+	+		
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+						+	+		
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в туловище или голову			+	+						+	+	
Материал повторения													
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову					+	+						+
2	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову							+					
3	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову					+	+						+
4	Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову							+					
III	**Условные бои**				+		+					+	
IV	**Тренировочные бои**							+					
V	**Вольные бои**						+						
VI	**Подвижные спортивные игры**				+	+						+	+

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц август

Таблица 31

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	август											
		89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**												
	Новый материал												
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+	+	+	+						
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+			
5	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+		
7	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+	
8	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+	
	Материал повторения												
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой левой, боковой правый в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+	
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Условные тренировочные бои**	+		+		+			+	+	+	+	+
IV	**Вольные бои**											+	
V	**Подвижные спортивные игры**			+	+	+		+				+	

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц сентябрь

Таблица 32

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	сентябрь											
		101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**												
	Новый материал												
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+	+	+	+						
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+			
5	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+		
7	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+	
8	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+	
	Материал повторения												
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой левой, боковой правый в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+	
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Условные тренировочные бои**	+		+		+			+	+	+	+	+
IV	**Вольные бои**											+	
V	**Подвижные спортивные игры**			+	+	+		+				+	

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц октябрь

Таблица 33

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	октябрь												
		113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**													
Новый материал														
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
Материал повторения														
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+					
3	Упражнения совершенствования прямых ударов и защита уклонами						+	+						
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Условные тренировочные бои**				+			+		+		+	+	+
IV	**Вольные бои**			+					+					
V	**Подвижные спортивные игры**			+										
VI	**Упражнения ОФП и СФП**		+				+	+		+		+		+

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц ноябрь

Таблица 34

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	ноябрь												
		126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**													
	Новый материал													
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
	Материал повторения													
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+					
3	Упражнения совершенствования прямых ударов и защита уклонами						+	+						
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Условные тренировочные бои**				+			+		+		+	+	+
IV	**Вольные бои**			+					+					
V	**Подвижные спортивные игры**			+										
VI	**Упражнения ОФП и СФП**		+				+	+		+		+		

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на месяц декабрь

Таблица 35

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	декабрь												
		139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**													
Новый материал														
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
Материал повторения														
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+					
3	Упражнения совершенствования прямых ударов и защита уклонами						+	+						
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Условные тренировочные бои**				+			+		+		+	+	+
IV	**Вольные бои**			+					+					
V	**Подвижные спортивные игры**			+										
VI	**Упражнения ОФП и СФП**		+				+	+		+		+		

3.3.5. Программный материал тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится обще-подготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых боксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствовать в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, сопутствующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки.

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;
- создание интереса к избранному виду спорта;
-воспитание быстроты движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы, обучение и совершенствование техники;
-постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенно 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:

- обще-развивающие упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- изометрические упражнения;

- упражнения локального воздействия.

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

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в боксе. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

На конец тренировочного этапа спортсмены должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП и ТТП;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблицах 36-47.

Таблица 36

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

январь

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+		
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+		
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+		
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+		
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+		
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																								
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр			+	+																				
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия					+											+								

Таблица 37

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

февраль

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+		
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+		
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+		
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+							
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову	+	+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		+			+					
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову	+	+		+		+			+		+		+	+	+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой			+	+			+		+		+	+		+				+				+		
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр				+						+							+							
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																		+		+	+	+		

Таблица 38

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

март

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+				
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+			
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+				
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+				
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+			
Упражнения «на лапах»											+					+			+					
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+			
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+			
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+				
Упр-ния для сов-ния прямых ударов в туловище								+		+		+		+					+		+			
Упр-ния для сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой, правой		+	+	+	+		+		+		+		+		+		+	+	+					
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+			
Медосмотр			+	+																				
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																								

Таблица 39

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

апрель

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+	+	
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+			+	
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+	+	
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+	+	
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+	+	
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+		+	
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+	+	
Упр-ния для сов-ния прямых ударов в туловище								+		+		+		+					+		+	+	+	
Упр-ния для сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище	+	+		+		+			+		+		+		+		+			+			+	
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой			+			+	+	+	+	+			+		+	+	+		+		+		+	
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+		+	+		+		+		+	+	
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+						+			+		+	
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр			+	+																				
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																								

Таблица 40

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

май

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+				
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+			
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+				
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+				
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+			
Упражнения «на лапах»											+					+			+					
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+			
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+			
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+				
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+			
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой	+	+	+	+	+		+		+		+		+			+			+		+			
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+			
Медосмотр																								
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия								+												+				

Таблица 41

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

июнь

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+				
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+			
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+				
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+				
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+			
Упражнения «на лапах»											+					+			+					
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+			
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+			
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+				
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+			
Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову	+	+		+		+		+		+		+		+	+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+			
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+			
Медосмотр																								
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																								

Таблица 42

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

июль

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+		
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+		
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+		
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+		
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+		
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой	+	+	+	+	+	+		+	+		+		+		+		+		+	+	+	+		
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр			+	+																				
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия							+												+					

Таблица 43

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

август

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+				
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+			
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+				
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+				
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+			
Упражнения «на лапах»											+					+			+					
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+			
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+			
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+				
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+			
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																								
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+			
Медосмотр																								
Прием контрольных нормативов														+										
Восстановительные мероприятия						+									+									

Таблица 44

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

сентябрь

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+		
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+		
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+		
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+		
Упр-ния для сов-ния бокового удара правой								+		+		+		+					+		+	+		
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																								
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр																								
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																								

Таблица 45

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

октябрь

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+		
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+		
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+		
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+		
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+		
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																								
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр																								
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																								

Таблица 46

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

ноябрь

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+		
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+		
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+		
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+		
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+		
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																								
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр																								
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																								

Таблица 47

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на месяц

декабрь

Программный материал	Номера занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП																								
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+		
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+				
Развитие:																								
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+		
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная подготовка																								
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+											
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+		
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+		
Упр-ния в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+			
Техническая и тактическая подготовка																								
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+		
Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+		
Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+		
Упр-ния для сов-ния левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+				
Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																								
- приемы защиты:																								
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+											
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+												
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+		
Медосмотр																								
Прием контрольных нормативов																								
Восстановительные мероприятия																								

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;

2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

4) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

5) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики кикбоксинга и опираться на передовой опыт практики;

6) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей (при составлении индивидуальных планов).

Исходными данными для планирования являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Начиная с возраста 14 лет, можно планировать выполнение норм I –III разрядов и КМС , для спортсменов 16 лет и старше - мастера спорта.

3.5. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

При организации научно-методического сопровождения спортивной подготовки спортсменов одна из главных ролей отводится врачебно-педагогическому контролю.

1.Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного

анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В боксе при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы (Таблица 48).

Таблица 48

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)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки (Таблица 49), которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица 49

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после

5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

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

R = ((Р1+Р2+Р3)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена в Таблице 50 .

Таблица 50

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

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 1 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это 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 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

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3.Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражаю функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5.1. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

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

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

Психологическая подготовка спортсмена – сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела – общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои строго определенные задачи и вместе с тем они взаимосвязаны.

Основные задачи общей психологической подготовки:

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата команды;
- развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени»;
- развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя;
- развитие волевых качеств;

Психологическая подготовка боксера к соревнованию

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к крупным турнирным соревнованиям. Например, олимпийский турнир по боксу начинается на второй день после торжественного открытия Игр и заканчивается за день до их закрытия. В течение двух недель продолжается спор сильнейших боксеров-любителей за олимпийские награды. В каждом из 4–5 боев с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования, длительно поддерживать вес в рамках весовой категории за счет резкого сокращения питания и ограничения жидкости.

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов: 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки; 2) психологическая подготовка к бою; 3) психологическое воздействие во время боя; 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира; 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

К числу основных задач этапа следует отнести следующие:

- осознание боксерами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований;
- изучение конкретных условий соревнований;
- изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке;
- формирование уверенности в своих силах;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями;
- осознание и оценка собственного психического состояния;

На психическое состояние боксера перед боем могут влиять различные факторы: высокий ранг соревнований, значимость результатов выступлений, чрезмерная установка руководителей только «на выигрыш», обстановка соревнований, титулы и звание противника, неудобная манера ведения боя соперника, боязнь поражения (нокаутом, ввиду явного преимущества, невозможности продолжать бой), неспортивное поведение соперника и его тренера, предвосхищение и переживание возможных боевых ситуаций и др. Под влиянием этих факторов у боксера могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суетливости, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невозможности сосредоточиться на предстоящем бою и т.п.

Предстартовая апатия – противоположное предстартовой лихорадке состояние. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т.п.

Состояние самоуспокоенности – характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей, недооценкой сил противника и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Наиболее распространенными являются следующие: - преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Для отвлечения от тревожных мыслей, связанных с исходом боя, боксер старается вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т.д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде. Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания. Прежде чем принять спокойное, расслабленное положение с закрытыми глазами, следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений. Затем боксер с помощью приятных представлений и воображения стремится с максимально возможной точностью воссоздать необходимую обстановку, например, отдых на лоне природы;

- произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет. Весьма эффективен прием на переключение внимания с внешних объектов на внутренние ощущения и переживания и обратно. Например, боксер сосредотачивает внимание на внешних объектах: дворце спорта, раздевалке, окружающей обстановке; затем

переключает внимание на различные участки своего тела (на лицо, ноги, руки, живот) и путем мысленного повторения словесных «формул» старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести. Подобная процедура повторяется несколько раз. Можно воспользоваться и другим приемом – сосредоточить внимание на своем лице. Расслабляя мышцы лица, лба, глаз, придавать ему различные выражения (решительности, гнева, внимания, мужественности, доброжелательности и т. п.), т.е. по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего со вздоха («вздоха облегчения»). Используя особенности фазы вдоха, которая способствует мобилизации, и выдоха, влияющих на успокоение, можно целенаправленно регулировать эмоциональное состояние. Если необходимо снять эмоциональное возбуждение и напряжение, дыхание регулируют в течение 2–3 минут, т.е. после короткого энергичного вдоха (до счета 3–4) делают более удлиненный выдох (до счета 6–7) и паузу (до счета 2). Действие дыхательных упражнений усиливается, если одновременно со вдохом напрягаются мышцы рук, а при выдохе расслабляются; для повышения уровня эмоционального возбуждения удлиняется вдох (до счета 6–7), пауза (до счета 2) и выдох (до счета 3–4);
- принятие уверенной позы и мимики. Боксер не должен выражать внешне сильное волнение, неуверенность. Наоборот, осанкой, мимикой, движениями он старается выразить состояние уверенности, бодрости и т.д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия;
- воздействие при помощи слова. Словом можно боксера взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т.п. Словесная настройка перед боем зависит от особенностей нервной системы спортсмена. Боксеры с неодинаковыми типами нервной системы по-разному реагируют на отрицательную и положительную оценки их деятельности. Спортсмены с сильной нервной системой требуют более длительного словесного воздействия, это воздействие достаточно устойчиво к различным сбивающим факторам, на них положительно отражаются критические замечания. Спортсмены со слабой нервной системой (это вовсе не означает, что спортсмены слабые) более чувствительны и эмоциональны к словесному воздействию, на них оно действует более быстро, но менее устойчивы к сбивающим факторам, их следует почаще хвалить и по возможности оберегать от критики. Большую роль играет применение мысленных самоприказов, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Словесные формулы могут быть самыми различными в зависимости от целей и задач настройки. Например, спортсмену, который часто пренебрегает защитами, рекомендуется перед боем мысленно произносить формулу: «Предельно собран и внимателен к действиям противника, всегда готов к защите»;
- уточнение и детализация плана ведения боя. План боя зависит от особенностей ведения боя соперником, собственного состояния боксера, судейства и многих других факторов. Важное значение приобретает настройка, связанная с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою. Переоценка сил противника может привести к неуверенности в собственных силах и проигрышу еще до боя. Недооценка сил соперника способствует тому, что боксер должным образом не может настроиться на бой и в случае неблагоприятного изменения ситуации боя не способен перестроиться по ходу поединка;
- применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью»

моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренером «на лапах» боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет лапы под удар, но и наносит ими удары, заставляя спортсмена защищаться и контратаковать. Если есть возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника;

- применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание. При предстартовой апатии делают возбуждающий массаж в течение 5–7 минут: разминание, выжимание, ударные приемы, воздействия точечным массажем на биологически активные точки;
- идеомоторная тренировка. За 5–7 минут до боя боксер отдыхает, сосредотачивается на запрограммированных боевых действиях, мысленно повторяет все возможные действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно «проигрывает» наиболее оптимальные противодействия.

Психологическое воздействие на протяжении всего турнира

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка во время соревнований, длительность которых составляет иногда 10–12 дней. За это время спортсмен, проводя от 3 до 5 боев, должен сохранить на высоком уровне психическое и физическое состояние, регулировать массу тела, предохраняться от возможных травм. Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику; должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины и результатам выступления на ринге.

Психологическое воздействие после окончания соревнований

После окончания соревнований боксерам необходимо дать полный отдых. Его длительность зависит от напряженности проведенного турнира; чем более трудным он был, тем продолжительнее должен быть отдых.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера. Поражение для многих – большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах: они долго тренировались с полной отдачей; были в отличной спортивной форме и допустили незначительную техническую или тактическую оплошность; получили сильный удар, травму; проиграли в равном бою или в результате необъективного судейства. Тренер должен понимать моральное состояние боксера, нацелить на будущее выступление и тщательно проанализировать его действия в соревнованиях.

IV СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники бокса;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Основные критерии оценки работы тренера на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся: состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

В качестве главного критерия реализации программы спортивной подготовки предусматриваются этапные нормативы по физической, специально-физической и технической подготовке , с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап (год).

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Система нормативов последовательно охватывает весь период прохождения спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и от возраста боксеров. Для этапа начальной подготовки, тренировочных выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки

является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

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. При этом большинство нормативных требований сводятся к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения боксера к более высоким степеням мастерства постепенно увеличивается количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, и т.д., которыми должен овладеть боксер. Оценка достигнутой степени совершенства производится экспертами визуально, путем сравнения с эталонными представлениями. Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. 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 это 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. Так же как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Появление различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дают возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

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

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 боксера 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.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста боксеров. Для всех этапов спортивной подготовки боксеров выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

4.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение № 7 к ФССП) Таблица 51;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) Таблица 52;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 3 года обучения (НП-3) Таблица 53;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (приложение № 8 к ФССП) Таблица 54 ;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения (ТСС-2) Таблица 55;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения (ТСС-3) Таблица 56;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения (ТСС-4) Таблица 57;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения (ТСС-5) Таблица 58.

Таблица 51

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4 (9,8)
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица 52

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,15	8,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,9	9,6
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица 53

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 3 года обучения (НП-3) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	11,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,1	8,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,8	9,5
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица 54

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 2000 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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4 (9,4)
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3.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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3х10 м	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	количество раз	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3х10 м	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 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	—
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—•	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	—
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 55

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения (ТСС-2) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,30	11,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	165
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	22
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 56

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения (ТСС-3) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	11,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			36	23
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 57

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения (ТСС-4)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,2	17,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	11,15
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,20	—
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	3
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	175
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	38
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	17,50
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,20	—
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—•	17
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	—
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 58

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения (ТСС-5)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	11,10
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	—
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	20
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	3
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,4	8,4
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			217	180
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	40
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	17,40
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,10	—
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—•	18
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			32	—
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

ОФП

Подтягивание из виса на перекладине (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса). Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде «Можно» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе 1-2 года допускается подтягивание рывком.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности опираясь на ладони (кулаки) и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Бег на длинные дистанции (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Испытуемые начинают бег после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

Бег на короткие дистанции (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт. Марш!». Дистанция– 30 и 100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

Прыжок в длину с места. Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх выполняется прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Максимум дается три попытки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) — и.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания на гимнастической скамье спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Челночный бег. Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией.

Подъем туловища в положении лежа (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Можно» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд.

Метание мяча весом 150 г. Испытуемые выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Испытуемый выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.
Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
Высота грифа перекладины в данном контрольном упражнении – 90 см по верхнему краю.
Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.
Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.
Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.
Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Метание спортивного снаряда весом 500 г (700 г)

Спортсмены выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.
Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.
Испытуемый выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

СФП

Бросок набивного мяча весом 2 кг - и.п. стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях , мяч в опущеных вниз руках . Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками на максимальное расстояние.

Удары руками по мешку (тестируемое качество – скоростно-силовая выносливость). По команде экзаменатора испытуемый выполняет прямые и боковые удары руками по мешку с высокой скоростью и силой. Тест прекращается, если испытуемый снижает скорость выполнения ударов или останавливается.

Зачетные требования по технико – тактической подготовке (для тренировочных этапов)

Техника выполнения технико-тактических действий:
- выполнение атакующих, защитных технических действий, контрприемов;
- выполнение комбинаций;
- выполнение защиты и контрприема от атакующего действия, выполняемого партнером;
- выполнение комбинаций, построенных по принципу:
  а) атака-защита-атака;
  б) защита-контрприем-атака;
- преодоление отдельных препятствий по заданию тренера.

Контроль за ходом подготовки спортсменов осуществляется в следующих направлениях:

А. Фиксация фактического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим частям тренировочного процесса.

Б. Ежедневное определение состояния спортсмена, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желании тренироваться, поведения и др. Осуществляется это путем опроса учеников и на основе данных самоконтроля спортсмена, а также ваших наблюдений за ходом тренировки и ее результативности, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д.

В. Измерение уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, меткости и многих других) путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям вида спорта. Это, прежде всего выполнение соревновательного упражнения или части его, а также специальных упражнений.

Тестирование общей физической, специальной-физической и технической подготовленности осуществляется 1 раз в год в августе-сентябре.

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

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

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) Таблица 59 ;

обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) Таблица 60, 61;

Таблица 59

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

(Приложение № 11к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество изделий
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 «EZ-образный»	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
И.	Зеркало настенное (1х2 м)	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	24
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 6 кг)	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.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка 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 60

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 12 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

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

Таблица 61

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	••	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	—	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	•	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося		-	1	1	1	0,5	1	0,5

11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося		-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
2. А.А. Деркач; А.А.Исаев; Педагогическое мастерство тренера- М.: Ф и С, 1981г
3. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. - М.1980г.
4. С.В. Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене.- М.: Ф и С, 1987, с.157.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
6. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
7. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видео тренировка по боксу ГБУ СШ «Выборжанин», тренер Ранцев С.Н.
2. Видео уроки бокса http://go.mail.ru/search_video?q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B0&fr=ws_t

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку

1. Программа для ДЮСШ по боксу Программа для тренера - по боксу, работающему с этапом начальной подготовки и тренировочным этапом http://www.zavuch.info/methodlib/107/46946/
2. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org
3. Боксерский клуб Moscowboxing им. К.В. Градополова: http://moscowboxing.ru/pravila_normativy_boks
4. Современный бокс Аман Атилов: http://libma.ru/sport/sovremennyi_boks/index.php
5. Книжная подборка: Бокс года издания: 1926 – 2008: http://www.kodges.ru/fizra/boevie/154303-knizhnaya-podborkaboks.html
6. Федерация бокса России http://141.8.194.225/
7. Спортивная федерация бокса СПБ http://sfb-spb.ru/
8. Федерация бокса Москвы http://mos-boxing.ru/
9. Видео Игорь БУНИН- Мастер спорта Международного класса СССР по боксу http://www.youtube.com/watch?v=Hvilmr1Sz1I

Приложение №1
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «бокс»
от «_____»_____20____г.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы антидопингового образования спортсменов, для иллюстрации которых возможно предложить спортсменам различные игры, связанные с данным видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно использовать следующие игры (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»):

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

•что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

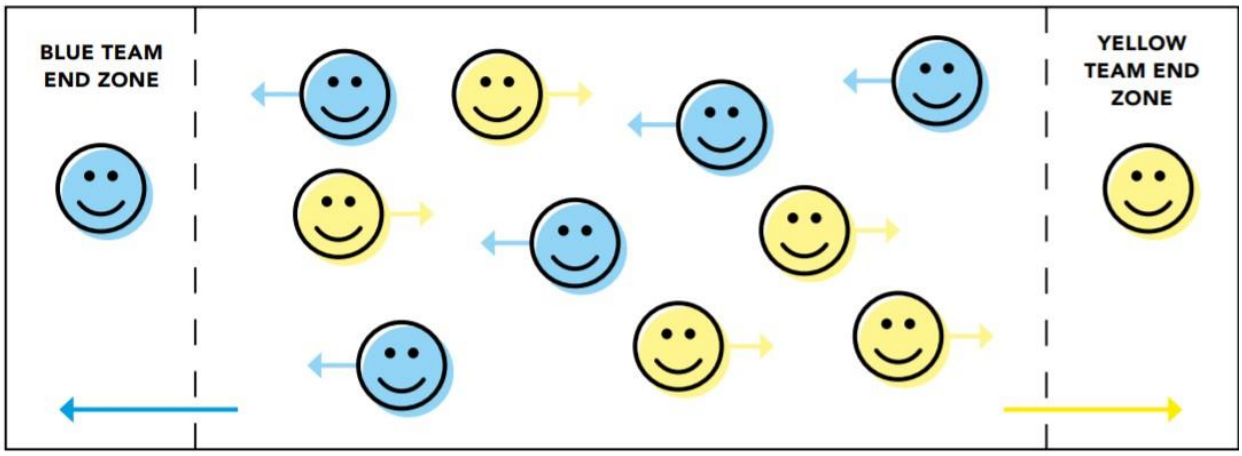
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

•какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

•что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

•как бы вы могли улучшить данную игру?

•какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой,

справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? • почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №2
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «бокс»
от «_____»_____20____г.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; • отвечает любым двум из трех следующих критериев:
     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта; улучшает
     спортивные результаты.
   - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества; • риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); • процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «бокс»
от «_____»_____20____г.

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

•родители учащихся общеобразовательных учреждений;

•родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

•определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
•ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

•формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
•формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

•*определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
•*виды нарушений антидопинговых правил;*
•*роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
•*роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
•*группы риска;*
•*проблема допинга вне профессионального спорта;*
•*знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
•*сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
•*последствия допинга;*
•*деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №4
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «бокс»
от «_____»_____20____г.

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

•родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

•определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
•ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

•ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
•ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
•раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

•ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
•ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;

•формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
•формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

•*актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
•*определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
•*виды нарушений антидопинговых правил;*
•*профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
•*ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
•*сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
•*процедура допинг-контроля;*
•*пулы тестирования и система ADAMS;*
•*правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №5
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «бокс»
от «_____»_____20____г.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Участники мероприятия	Место проведения
1	ТМ в каникулярный период	январь	14-18	п.Токсово, СК "Кавголово"
2	ТМ в каникулярный период	январь	14-18	п.Токсово, СК "Кавголово"
3	ТМ в каникулярный период	январь	14-18	Радужный
4	XV традиционный турнир по боксу, посвященный героическим защитникам Родины, погибшим в локальных войнах, военных конфликтах и памяти героя России Дмитрия Кожемякина.	январь	13-17, мужчины, женщины	Сертолово
5	Традиционный турнир по боксу, посвященный Дню прорыва блокады Ленинграда	январь	13-17, мужчины, женщины	г.Кронштадт
6	Первенство Санкт-Петербурга (девушки 13-14 лет,15-16 лет)	февраль	13-14	Санкт-Петербург
7	Традиционный турнир на призы Н.С.Валуева (юноши 15-16 лет)	март	15-16	Санкт-Петербург
8	ТМ по подготовке к Первенству России (юниоры 19-22 года)	февраль-март	19-22	по назначению

9	Первенство Санкт-Петербурга (юниоры 17-18 лет)	март	17-18	Санкт-Петербург
10	Первенство Санкт-Петербурга (юноши 13-14 лет)	февраль-март	13-14	Санкт-Петербург
11	Первенство Санкт-Петербурга (юноши 15-16 лет)	март	15-16	Санкт-Петербург
12	ТМ п подготовке к Первенству России (девушки 13-14, 15-16 лет)	февраль-март	13-16	по назначению
13	Традиционный турнир по боксу, посвященный памяти ЗТР РСФСР В.М.Скотникова (юноши 13-14 лет,15-16 лет)	март	13-16	Санкт-Петербург
14	Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга	март	18 и старше	Санкт-Петербург
15	Первенство России (девушки 15-16 лет, 13-14 лет)	март	13-16	по назначению
16	Всероссийский традиционный турнир памяти ЗТ СССР Г.Ф.Кусикьянца (юноши 15-16 лет,юниоры 17-18 лет)	февраль-март	15-18	Санкт-Петербург
17	Первенство Санкт-Петербурга (юниоры и юниорки 19-22 года)	март-апрель	19-22	Санкт-Петербург
18	Всероссийский турнир на призы С.Очигавы (девушки 13-14 лет, 15-16 лет)	март-апрель	13-16	Санкт-Петербург
19	ТМ по подготовке к Первенству России (юниоры 17-18 лет)	февраль-апрель	17-18	по назначению
20	Официальные соревнования субъекта РФ. Региональные соревнования "Малиновый звон"	апрель	14-18	г.Псков
21	Всероссийский турнир "Виктория" (девушки 15-16 лет, 13-14 лет)	апрель-май	13-16	по назначению

22	Городской традиционный турнир по боксу, посвященный памяти В.И.Федорова (юноши 13-14 лет, 15-16 лет)	апрель-май	13-16	Санкт-Петербург
23	Первенство России (юниоры 17-18 лет)	май	17-18	по назначению
24	Турнир по боксу, посвященный русскому полководцу А.Невскому	май	13-16	г.Великий Новгород
25	ТМ по подготовке к Первенствам России (юноши 13-14 лет, 15-16 лет)	март-май	13-16	по назначению
26	Первенство России (юниоры 19-22 года)	июнь-июль	19-22	по назначению
27	Чемпионат ЛО по боксу	май	19 и ст.	г.Волхов ЛО
28	ТМ по подготовке к финальным соревнованиям XI летней Спартакиады учащихся России 2022 года (юноши, девушки)	май-июнь	13-15	по назначению
29	Финальные соревнования XI летней Спартакиады учащихся России 2022 года (юноши, девушки)	июнь	13-15	по назначению
30	Чемпионат Санкт-Петербурга мужчины, женщины	июнь-июль	19 и ст.	Санкт-Петербург
31	ТМ в каникулярный период	август	14-18	ЛО , УТЦ "Кавголово"
32	ТМ в каникулярный период	август	11-18	ДОЛ "Радужный" ЛО
33	Открытый турнир по боксу "Осенний вызов" (юниорки 17-18 лет, девушки 15-16 лет и 13-14 лет)	сентябрь	13-18	по назначению
34	Региональны традиционный турнир памяти МС СССР Н.В.Малкова (юноши и девушки 13-14,15-16 лет, юниоры, юниорки 17-18 лет)	сентябрь	17-18	Санкт-Петербург

35	Всероссийские соревнования памяти ЗТР А.П.Аксенова (юноши 13-14, 15-16 лет)	сентябрь	13-16	по назначению
36	Всероссийский турнир класса "А" памяти Б.Н.Никонорова (юниоры 17-18 лет)	сентябрь-октябрь	17-18	по назначению
37	Традиционный турнир г.Выборга по боксу	октябрь	15-18	Выборг
38	Городской турнир по боксу, посвященный памяти заслуженного тренера России А.С.Гусева (юноши 13-14 лет, 15-16 лет)	октябрь	13-16	Санкт-Петербург
39	Традиционный турнир по боксу памяти ЗТ Л.Н.Пивоварова (юноши 15-16 лет,13-14 лет)	октябрь-ноябрь	13-16	Санкт-Петербург
40	Турнир по боксу памяти МС СССР, почетного жителя г. Колпино Ю.И. Евсеева (юниоры, юниорки, мужчины, женщины 19-40 лет, 19-20 лет)	октябрь-ноябрь	19-40	Колпино
41	Региональный традиционный турнир памяти ЗТР Б.М.Серова (юноши 15-16 лет, юниоры 19-22 года, 17-18 лет)	октябрь-декабрь	15-22	Санкт-Петербург
42	Соревнования памяти тверского купца Афанасия Никитина	ноябрь	15-18	г.Тверь
43	Всероссийские соревнования "Гран при Тулы"	ноябрь	12-18	г.Тула
44	Всероссийское соревнование на призы ЗТР Н.Д.Хромова (юноши 15-16 лет)	ноябрь	15-16	Санкт-Петербург
45	Всероссийское соревнование "Памяти ЗТ СССР Б.Н.Грекова" (юноши 12-13 лет)	ноябрь	12-13	Санкт-Петербург
46	Региональный традиционный турнир "Невские звезды" (юноши 13-14,15-16 лет,юниоры 17-18 лет)	ноябрь	13-18	Санкт-Петербург

47	49-ое первенство НГУ им.П.Ф.Лесгафта по боксу, посвященного памяти заслуженного тренера СССР, доцента А.Н.Кудрина	декабрь	18-40	Санкт-Петербург
48	Официальные соревнования субъекта РФ. Региональный турнир памяти боксеров г.Пскова	декабрь	14-18	Псков
49	Традиционный турнир по боксу памяти Г.И.Шаткова (юноши 15-16 лет)	декабрь	15-16	Санкт-Петербург
50	Всероссийское соревнование по боксу "Кубок Н.А.Никифорова-Денисова" памяти почетного президента АИБА (юниоры 17-18 лет)	декабрь	17-18	Санкт-Петербург