



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
для этапа начальной подготовки
(методическое пособие)**



Москва-2021

УДК ББК

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (дисциплина «Бокс») / А.Н. Корженевский, Г.В. Кургузов, – с. ISBN

Программу разработали:

Александр Николаевич Корженевский – кандидат педагогических наук.

Георгий Васильевич Кургузов – кандидат педагогических наук, доцент.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» для этапа начальной подготовки (методическое пособие) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта по виду спорта «Бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 9 февраля 2021 № 62. Программа является типовой и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по боксу

ISBN _____ © А.Н. Корженевский Г.В., Г.В. Кургузов, 2021 ©
ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», ФГБУ ФНЦ
ВНИИФК

СОДЕРЖАНИЕ		Стр
I.	Пояснительная записка	5
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	6
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»	13
2.1.	Структура тренировочного процесса	13
2.2.	Продолжительность этапа начальной спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	20
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса и предельные тренировочные нагрузки	21
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	22
2.5.	Виды спортивной подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «бокс».	24
2.6.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по боксу и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	27
2.7.	Требования к объему соревновательной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	38
2.8.	Годовой план спортивной подготовки	30
2.9.	Календарный тренировочный график	31
2.10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	31
2.11.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение вредных привычек, допинга в спорте и борьбу с ним	33
2.12.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	33
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС» (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ).	35
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	37
3.2.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	42
3.3.	Планы (конспекты) тренировочных занятий на этапе начальной подготовки каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	43

3.3.1.	Примерные планы-графики для групп начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения	59
3.3.2.	Планы-конспекты тренировочных занятий юных боксеров 1-го 2-го и 3-го годов обучения	73
3.4.	Управление системой подготовки боксеров.	89
3.4.1.	Теоретическая подготовка	89
3.4.2.	Физическая подготовка	91
3.4.3.	Психологическая подготовка и воспитание личности	100
3.5.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	104
3.6.	Планы инструкторской и судейской практики	105
3.7.	Планы антидопинговых мероприятий	106
3.8.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологическому сопровождению и спортивному воспитанию	110
3.9.	Воспитательная работа	112
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	118
4.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки на начальном этапе в виде спорта «Бокс»	118
4.2.	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки	122
4.3.	Тесты для оценки уровня подготовленности боксеров.	126
4.4.	Нормативы и модельные характеристики технической, физической и функциональной подготовки юных боксеров на этапе начальной подготовки.	127
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ	132
	Список литературных источников	
	Перечень аудиовизуальных средств	
	Перечень интернет ресурсов	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа для групп этапа начальной подготовки по боксу (далее-Программа) предназначена для тренеров, руководителей образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности действующей системы физкультурно-спортивного образования детей. Она раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Типовая программа для групп этапа начальной подготовки по боксу составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

– Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 февраля 2021 № 62.) – далее - ФССП;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Других правовых актов в области образования и спорта.

Типовая программа для групп этапа начальной подготовки по виду спорта «Бокс» раскрывает содержание подготовки юных боксеров и предназначена для организации и планирования тренировочной работы, распределения наполняемости в группах и объема тренировочных занятий видом спорта бокс для различных возрастных групп.

Программа раскрывает содержание тренировочной работы по боксу, планирует распределение программного материала по разделам и видам

спортивной подготовки, предлагает систему контрольных нормативов и требований для групп этапа начальной подготовки по виду спорта «Бокс». В Программе использованы результаты научных исследований по вопросам спортивной подготовки юных боксеров, а также практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены и психологии. Данная Программа раскрывает как нормативную, так и методическую части спортивной подготовки юных боксеров с учетом современных тенденций развития технико-тактических основ бокса и изменений вносимых в правила соревнований по виду спорта «Бокс».

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Вид спорта «Бокс» развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке (подразумевающей избирательность подготовки к

выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований (Таблица 1).

Таблица 1

Возраст и наименование группы боксеров

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

Возраст боксеров определяется по году их рождения.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (Таблица 2).

Таблица 2

Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих соревнований у боксеров

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Мальчики и девочки (12 лет)	2 боя	не менее 30 дней
Юноши и девушки (13 - 14 лет)	3 боя и более	не менее 20 дней
Девушки (15 - 16 лет)	3 боя и более	не менее 15 дней
Юноши (15 - 16 лет)	3 боя и более	не менее 10 дней

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

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) – Таблица 3.

Таблица 3

Возраст и весовые категории в соревновании боксеров

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	—	—	—
Вторая супернаилегчайшая	40	—	—	—
Первая суперлегчайшая	41,5	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	43	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44,5	—	—	—
<u>Суперлегчайшая</u>	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	45 -48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57

Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	Св. 76	Св. 80	Св. 81	92
Супертяжелая		—	—	Св. 92

В соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

Проведение соревнований должно быть обеспечено оборудованием и инвентарём, которое должно быть предоставлено организаторами не позднее чем за два часа до начала соревнований.

Состав оборудования и инвентаря для занятий боксом и соревнований принимается в соответствии с «Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (Часть 1 «Олимпийские виды спорта») и включает: основное оборудование (ринг боксерский бхбм на помосте 8х8м, боксерские перчатки), дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные судейские и информационные средства; технические средства ухода за местами занятий и боксерских боев, оборудованием и инвентарем.

Вспомогательные помещения решаются составом и типоразмерами, приведенными в разделе «Вспомогательные помещения» СП 31-112-2004. При расположении залов и арен для бокса в составе спортивных центров, комплексов, многофункциональных спортсооружений с залами для различных

видов спорта формируются общие вспомогательные, обслуживающие и технические помещения.

Общая структура системы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки боксёров:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;
- для ЭССМ – до достижения занимающимися возраста 40 лет (норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку);
- для ЭВСМ – до достижения занимающимися, не входящими в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, возраста 40 лет (норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку).

Спортивная подготовка боксёров подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая практика и др.)
2. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (теоретическая подготовка, медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль и др.)

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, в составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных орогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе боксеров на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки боксёров:

1. До года занятий на ЭНП;
2. Свыше года занятий на ЭНП;
3. До двух лет занятий на ТЭ;
4. Свыше двух лет занятий на ТЭ;
5. Занятия на ЭССМ;
6. Занятия на ЭВСМ.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки боксеров, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

– годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

– тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной

динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

– тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки, как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

– тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения).

– двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств боксёров).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

2.1. Структура тренировочного процесса

Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» в п. 1 представлены основные требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе и к освоению теоретического и практического материала в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Требования примерной программы формируют основные кластеры, основанные на минимально допустимых возрастных ограничениях, связанных с продолжительностью этапов подготовки, планированием тренировочных нагрузок, требований медицинского, педагогического, психофизического обеспечения, а также обеспечения инвентарного оборудования и экипировочного снаряжения.

При разработке настоящего методического пособия определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП). Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, установлены в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

Основные задачи спортивной тренировки: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение элементов техники бокса; повышение уровня физической подготовленности боксеров на основе проведения разносторонней подготовки; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Этап НП один из наиболее важных этапов спортивной подготовки, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако, на ЭНП имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей младшего школьного возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовке вида спорта бокса целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и

целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом уровня подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на тренировочных занятиях этапа начальной подготовки значительного объема упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Выполнение упражнений в игровой форме для детей младшего школьного возраста позволяет успешно усваивать виды спортивной подготовки юными спортсменами.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое

преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки - утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, также по периодам и этапам годового цикла.

Рекомендуемый для изучения программный материал по годам условно можно распределить на шесть больших разделов (Таблицы 4, 5).

Раздел 1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защит от них. Применение изученного материала в условных боях.

При изучении программного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться, как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

На освоение программного материала I раздела отводится около четырех месяцев (сентябрь, октябрь, ноябрь) и большая часть декабря.

Раздел 2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении программного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству исполнения боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении прямых ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары, в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот) рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз разным ударом.

На освоение программного материала II раздела отводится примерно четыре месяца. После, в течении двух недель проводятся тренировочные занятия (6 тренировок). По окончании двухнедельного периода боксер принимает участие в классификационных соревнованиях, где проводит 1-ый бой.

На изучение материала 3 и 4 раздела отводится следующий год обучения. После этого боксеры участвуют в квалификационных соревнованиях, где проводят 1—3 боя. На изучение материала 5 и 6 раздела отводится

завершающий год обучения на начальном этапе подготовки. После этого боксеры участвуют в контрольных и отборочных соревнованиях.

Таблица 4

Содержание курса обучения боксера-новичка в группах начальной подготовки первого и второго года обучения

Раздел	1-й год обучения					2-й год обучения				
	I раздел		II раздел			III раздел		IV раздел		
Месяц	сентябрь – декабрь		февраль – май			сентябрь – декабрь		февраль – май		
Изучаемые темы	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу в голову и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и защита от них	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них
Повторение и закрепление пройденных тем		Совершенствование боевой стойки и передвижений	Совершенствование прямых ударов в голову и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них	Повторение прямых ударов в голову и туловище, и совершенствование комбинированных прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них	Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них	Совершенствование комбинирования ударов снизу в голову и туловище и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них	Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них
Контроль	Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовка									

Содержание курса обучения боксера-новичка в группах начальной подготовки третьего года обучения

3-й год обучения									
V раздел сентябрь – декабрь					VI раздел февраль – май				
Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них
Совершенствование индивидуальной боевой стойки (левосторонней или правосторонней)	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них
Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовка									

2.2. Продолжительность этапа начальной спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по боксу представлены в таблице 6.

Таблица 6

Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 3 года,
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 10 лет,
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки – 10 человек.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- юные спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки;

- юные спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий год тренировки.

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

2.3. Требования к объему тренировочного процесса и предельные тренировочные нагрузки

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая и тактическая, теоретическая и психологическая)

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

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «Бокс»:

- соответствие требованиям реализации программ спортивной на соответствующем этапе спортивной подготовке;

- прохождение предварительного отбора;

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Описание основных требований: строго в соответствии с требованиями ФССП; соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и т.д.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» и составляет на этапе начальной подготовки – 3 года. Минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет.

При организации тренировочной работы на этапе начальной подготовки следует придерживаться следующих объемов тренировочной работы (Таблица 7).

Предельные тренировочные нагрузки определяются с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей боксера. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, что показано в таблице 7.

Таблица 7

Объём тренировочной работы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Объем тренировочной нагрузки	Этап и период спортивной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	4,5	6	8
Общее количество часов в год	234	312	416

Объём тренировочной работы разрабатывается в соответствии с расписанием тренировочных занятий и согласуется с тренерским коллективом, в соответствии с этапом начальной подготовки, и поставленными задачами. Учет тренировочных занятий производится в астрономических часах.

Продолжительность тренировочных занятий регламентируется в зависимости от этапа спортивной подготовки:

-на этапе начальной подготовки первого года обучения, рекомендовано 4,5 тренировки в неделю, до 234 часов в год

- на этапе начальной подготовки второго года обучения рекомендовано 6 тренировок в неделю, и 312 часов в год.

- на этапе начальной подготовки третьего года обучения рекомендовано 8 тренировок в неделю, и 416 часов в год.

Соотношение объемов (в часах) спортивной подготовки приведены с учетом объемов (в часах) подготовки в спортивных лагерях, планов индивидуальной подготовки, планируемого активного отдыха.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки

Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

2.5. Виды спортивной подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Успешное решение задач начальной подготовки юных боксеров предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 8 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта «бокс».

Таблица 8

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка, (%)	32 - 35	22 - 25
Специальная физическая подготовка, (%)	10 - 14	15 - 18
Техническая подготовка, (%)	36- 42	38– 43
Теоретическая подготовка, (%)	3-4	1-5

Тактическая подготовка, (%)	1-4	2-7
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-5

Соотношение объемов (%) спортивной подготовки приведены с учетом объемов (%) подготовки в спортивных лагерях, планов индивидуальной подготовки, планируемого активного отдыха.

В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочных занятий зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Тренировочные занятия по боксу проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку в спортивных лагерях, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Тренировочный процесс на этапе начального обучения, кроме тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства юных теннисистов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях,

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки до года включает объем общей физической подготовки 32-35%; объем специальной физической подготовки – 10-14%; объем технической подготовки-36-42%, теоретической – 3-4%, тактическая подготовка – 1-4%; и психологической подготовки – 1-4%;

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки свыше года включает объем общей физической подготовки 22-25%; объем специальной физической подготовки – 15-18%; объем технической подготовки-38-43%, теоретической – 1-5%; тактическая подготовка – 2-7%, и психологической подготовки – 1-5%;

2.6. Требования к участию лиц, проходящих начальную подготовку, и лиц, ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой начальной подготовки по виду спорта «бокс» и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

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

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

- соответствие требованиям реализации программ на этапе начальной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в

соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» представлены в таблице 9.

Таблица 9

Объём соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Вид соревнований	Этап начальной подготовки		
	До года	От года до 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	-	-	2
Отборочные	-	-	1
Основные	-	-	-

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности важны для спортсмена особенно на этапе начальной подготовки. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс» боксёры на этапе начальной подготовки принимают участие в контрольных соревнованиях, число которых составляет от двух в год и отборочные от

одного в год.

Контрольные и подготовительные соревнования на этапе начальной подготовки позволяют формировать основные навыки бокса, получать соревновательный опыт, определять основные ошибки техники, изучать правила соревнований, техники безопасности во время соревнований, соблюдать правила дисциплинарного характера, выполнять контрольные нормативы и разрядные требования.

Контрольные и подготовительные соревнования ориентированы на адаптацию спортсменов-участников к условиям соревнований, решение тактических задач, отработка техники в экстремальных условиях соревнований, контроль психоэмоционального состояния.

Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравниваться к предельному объему и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок.

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;

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

Объемы часов по видам подготовки в годичном цикле представлены в таблице 7. Примерные объемы применения основных форм организации тренировочного процесса и проведения упражнений представлены в таблице 8.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с Приложениями к настоящему ФССП. (при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день). На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать на этапе начальной подготовки - 2 часов;

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

2.9. Календарный тренировочный график

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение №10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»).

На этапе начальной подготовки предельная продолжительность тренировочных сборов (количество дней) рекомендована в каникулярный период до 21 дня подряд и не более 2 раз в год.

2.10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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».

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

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

2.11. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение вредных привычек, допинга

Для применения пищевых добавок или травам необходимо получить разрешение врача, так как они могут содержать запрещенные, вредные для здоровья вещества;

Контроль проводится для обнаружения следов применения запрещенных веществ. Перечень, запрещенных веществ и методов представляется всемирной организацией МОК/ВАДА.

2.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Материально-техническая база и инфраструктура, необходимая для реализации программы спортивной подготовки по боксу, включает федеральные и региональные тренировочные центры и базы подготовки спортсменов высокой квалификации по ряду олимпийских видов спорта, в т.ч. по боксу; училища олимпийского резерва (УОР) и специализированные школы олимпийского резерва (ШОР) по боксу и по нескольким видам спорта, включая бокс; спортивные центры и комплексы с секторами и спортзалами бокса; дворцы спорта и многофункциональные спортооружения, включающие спортзалы и арены для бокса.

Спортивная подготовка по боксу также может проводиться на базе физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКов) при наличии в их составе спортзалов для бокса.

Для тренировочных занятий по боксу необходим спортзал (на один ринг) размером 18x12м, 15x12м, высотой 4м, пропускной способностью 17чел/смену; а для проведения соревнований в спортивно-демонстрационном или спортивно-зрелищном зале – арена бокса 14x14м, высотой 5м, с одним рингом на помосте высотой – 1.0м, пропускной способностью 20чел/смену.

Для тренировочных занятий и соревнований (боев) по боксу, также формируются двухкомплектные с 2-мя рингами залы для бокса размером 30x15м, с высокой единовременной пропускной способностью (ЕПС) – 51чел/смену. Такие залы проектируются и применяются, когда общее число боксеров, занимающихся в этом зале, превышает 500 человек.

При залах и аренах для бокса обязательны места для судей и судей-хронометристов, места секундантов. При аренах для бокса оборудуются места для репортеров и зрителей.

При спортзалах для бокса предусматриваются инвентарные помещения для хранения переносного спортивного инвентаря и оборудование площадью 6-8 квадратных метров.

Состав оборудования и инвентаря для занятий боксом и боксерских боев принимается в соответствии с «Табелем оснащения спортивных сооружений

массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (Часть 1 «Олимпийские виды спорта») и включает: основное оборудование (ринг боксерский бхбм на помосте 8х8м, боксерские перчатки), дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные, судейские и информационные средства; технические средства ухода за местами занятий и боксерских боев, оборудованием и инвентарем.

Вспомогательные помещения решаются в составы и типоразмерами, приведенными в разделе «Вспомогательные помещения» СП 31-112-2004.

При расположении залов и арен для бокса в составе спортивных центров, комплексов, многофункциональных спортсооружений с залами для различных видов спорта формируются общие вспомогательные, обслуживающие и технические помещения. Перечень оборудования спортивного инвентаря представлен в Таблицах

Таблица

Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	1
2.	Мешок боксерский, 120 см	штук	3
3.	Мешок боксерский, 140 см	штук	3
4.	Мешок боксерский, 160 см	штук	3
5.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
6.	Электронный боксерский мешок	штук	3
7.	Г руша боксерская пневматическая	штук	3
8.	Платформа для груши пневматической	штук	3
9.	Г руша боксерская насыпная или набивная	штук	3
10.	Подушка боксерская настенная	штук	2
11.	Подушка боксерская настенная «апперкот»	штук	2
12.	Подвесная система для груши насыпной или набивной	комплект	1
13.	Г руша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
14.	Пунктбол	штук	3
15.	Зеркало 1 м х 2 м	штук	6
16.	Гантели, 20 кг (наборные)	комплект	4
17.	Лапы боксерские	пар	3
18.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	3

19.	Мат гимнастический	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч теннисный	штук	15
22.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) с иглой	штук	1
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Скакалка гимнастическая	штук	15
25.	Стенка гимнастическая	штук	6

26.	Штанга тренировочная, 100 кг (наборная)	комплект	1
27.	Весы до 150 кг (электронные)	штук	1
28.	Гонг боксерский электронный	штук	1
29.	Секундомер электронный	штук	1
30.	Секундомер механический	штук	2
31.	Часы информационные	штук	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
34.	Додянг 25 мм 1 м х 1 м (легко-съемное мягкое покрытие для групповых занятий по боксу)	штук	20
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
37.	Стенд информационный	штук	1
38.	Лестница координационная, 0,5 м х 6 м	штук	2
39.	Бодибар (железная прорезиненная палка) от 1 кг до 6 кг	штук	10
40.	Тумба разновысокая для запрыгивания	комплект	1
41.	Скамейка с вешалкой для раздевалки	штук	8
42.	Штанга изогнутый гриф	штук	1
43.	Брусья навесные универсальны	штук	2
44.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
45.	Мат (мягкая защита стен) 2 м х 1 м	штук	24
46.	Полусфера	штук	3
47.	Легкоатлетические барьеры	штук	5
48.	Канат спортивный	штук	2

Таблица

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий

1	Перчатки боксерские соревновательные 10 унций	пар	12
2	Перчатки боксерские соревновательные 12 унций	пар	12 ‘
3	Перчатки боксерские тренировочные 14 унций	пар	15
4	Перчатки боксерские тренировочные 16 унций	пар	15
5	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
6	Шлем боксерский (тренировочный/соревновательный)	штук	30

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ)

Методическая часть программы должна содержать рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах.

То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем

упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц.

Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, его совершенствования или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений, направленные на расслабление, растягивание.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной деятельности, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной практики юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации.

Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата.

Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Возрастные особенности физического развития представлены в таблице 11

Таблица 11

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что чувствительные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по боксу

1. Общие правила безопасности.

1.1 К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

1.5 Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие серги и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные тренером.

3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.12 Следить за соблюдением личной гигиены и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.14. Сохранять и поддерживать чистоту в спортивном зале.

3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.16. Не принимать в спортивном зале пищу, жевательные резинки.

3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

3.19. С уважением относиться друг к другу.

3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или делать замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21. Никогда не спорить с тренером.

3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.

3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора.

3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит освоение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан

постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для начинающих юных боксеров главными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города. В соответствии со сроками главных турниров строится тренировка, изменяются: объем, интенсивность, содержание. Режим жизни спортсмена, его местожителство жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Достижения успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий боксеров и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки.

3.3. Планы тренировочных занятий на этапе начальной подготовки каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетнюю подготовку, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам и планах конспектах тренировочных занятий.

Классификация и систематизация средств тренировки в боксе, характеризующиеся активной двигательной деятельностью (физические упражнения).

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1. Общие развивающие упражнения (ОРУ)

1.1.1. Стретчинг (С)

1.1.2. Упражнения с предметом (УП)

1.1.3. Упражнения на скакалке (СК)

1.1.4. Упражнения с теннисным мячом (ТМ)

1.1.5. Упражнения с изменением окружающей среды (ОС)

1.2. Подвижные игры (ПИ)

1.3. Упражнения других видов спорта

1.3.1 Гимнастические упражнения (ГУ)

1.3.2. Легкоатлетические упражнения (ЛУ)

1.3.3 Спортивные игры (СИ)

1.3.4. Упражнения прикладных видов спорта

1.4. Атлетические упражнения (АУ)

1.4.1. Упражнения с внешним отягощением (УВО)

1.4.2. Упражнения с отягощением (собственный вес) (УСВ)

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1 Специальные подготовительные упражнения (СПУ)

2.1.1. «Бой с тенью» (БТ)

2.1.2. «Школа бокса» (ШБ)

2.1.3. Сопряжённые (с отягощением) имитационные упражнения (СИУ)

2.2 Упражнения на снарядах (СН)

2.2.1. Упражнения на мешке (М)

2.2.2. Упражнения на пневматической груше (ПГ)

2.2.3. Упражнения на насыпной груше (НГ)

2.2.4. Упражнения с грушей на растяжке (ГР)

2.2.5. Упражнения на настенной подушке (НП)

2.2.6. Упражнения на лапах (Л)

2.2.7. Упражнения на тренажёрах (Т)

2.3 Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)

2.3.1. Упражнения в парах (УП)

2.3.2. Условные бои (УБ)

2.3.3. Вольные бои (ВБ)

2.4 Соревновательные упражнения (СУ)

2.4.1. Соревновательный бой (СБ)

2.4.2. Спарринг (СП)

Примерные Упражнения активной двигательной деятельности боксера

Упражнения для общей и специальной физической подготовки (активной двигательной деятельностью) боксёра, их назначение

Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

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

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во

время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения (рис. 21).

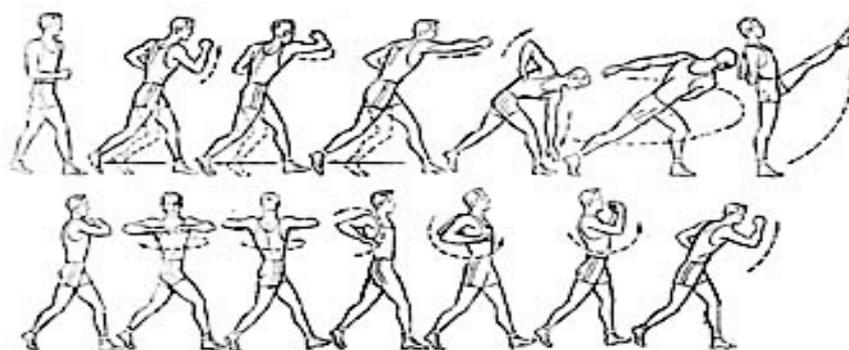


Рис.21. Упражнения во время ходьбы

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т. д. Если бег проводится в естественных условиях, например, в лесу, можно использовать как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

Бег на коньках и ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают

общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается, их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

Борьба. Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца.

Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений

используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях (рис.22,23,24). Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

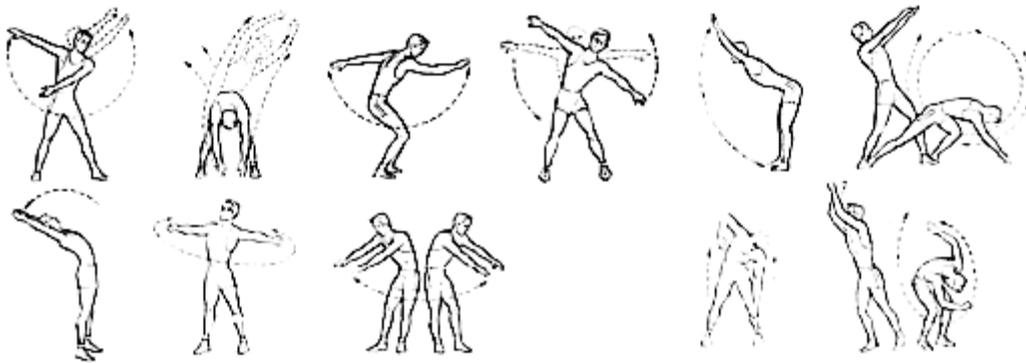


Рис.22. Гимнастика стоя

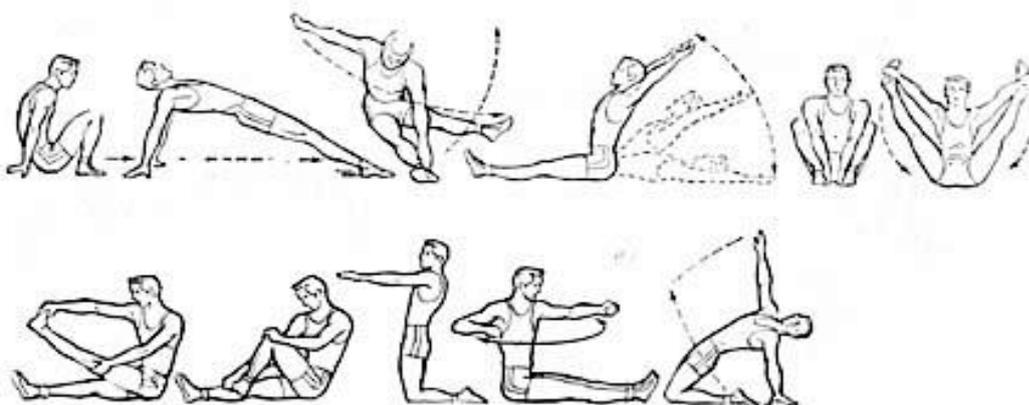


Рис. 23. Гимнастика сидя

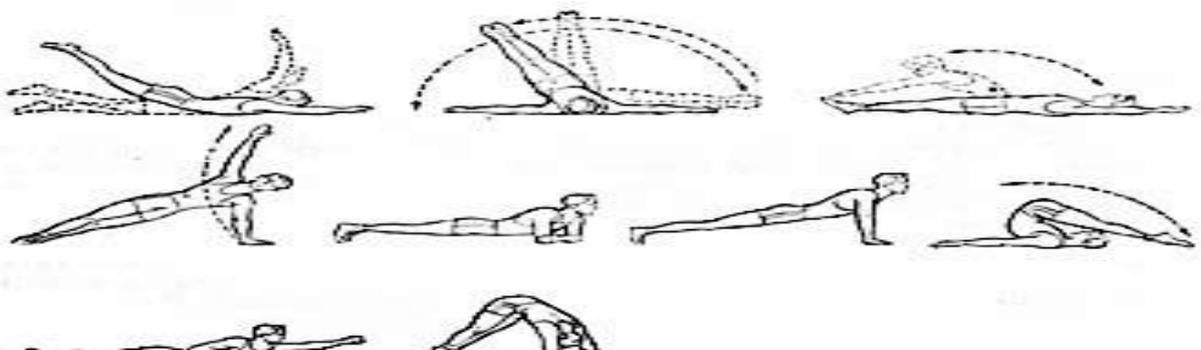
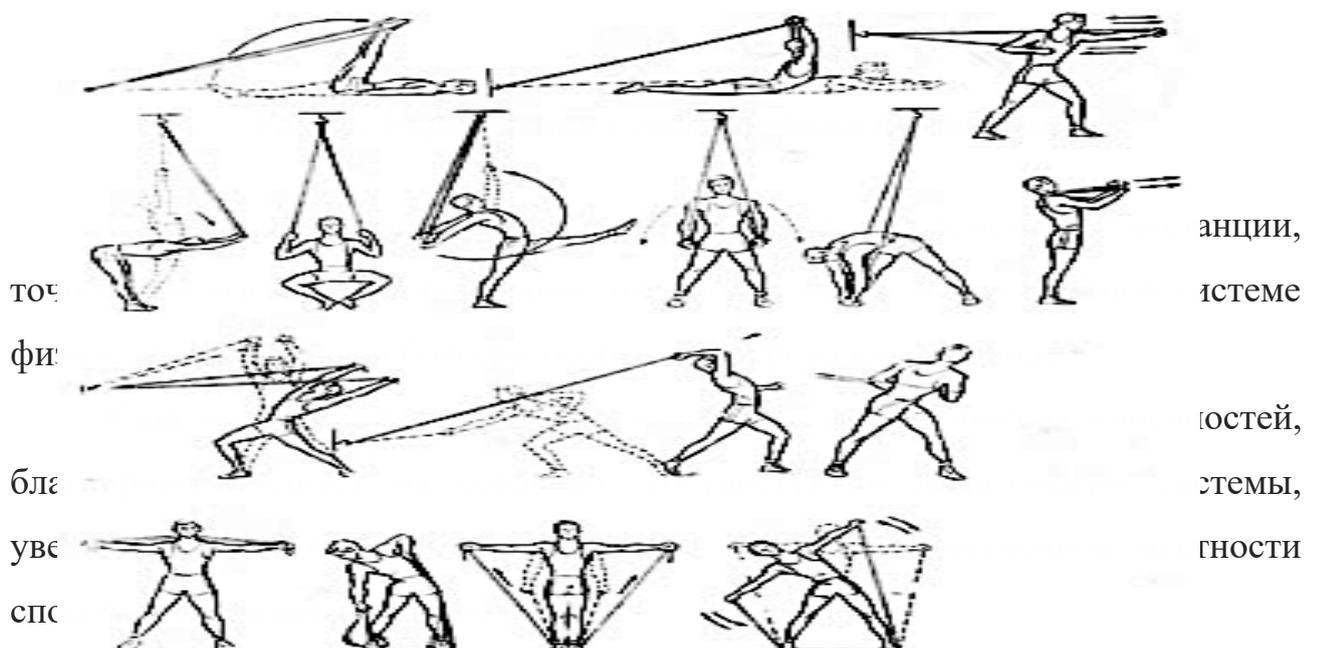


Рис. 24. Гимнастика лежа

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы (рис. 25). Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или эспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).



Плавание разными стилями для боксеров крайне необходимо. Плавные движения, ритмичное дыхание формируют умение последовательно расслабляться и напрягаться, развивают грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме того, плавание имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Целесообразно практиковать свободное плавание после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех периодах.

Прыжки в воду с небольшой высоты, с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина развивают смелость, решительность, координацию. Эти упражнения рекомендуются в переходном периоде; они являются также активным отдыхом.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами — (рис. 26, 27) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

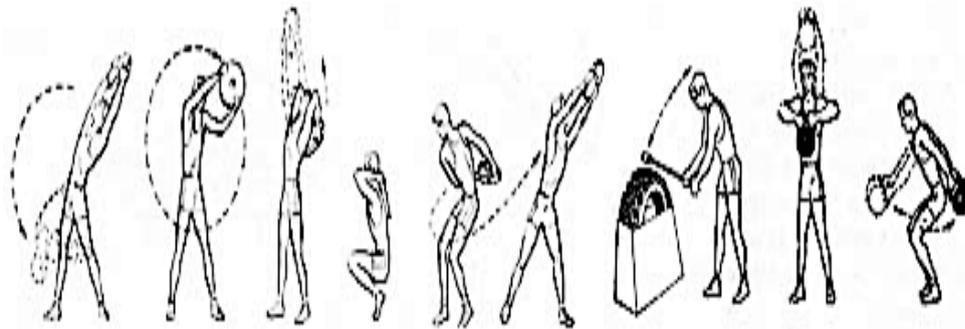


Рис.26. Упражнения с отягощением.

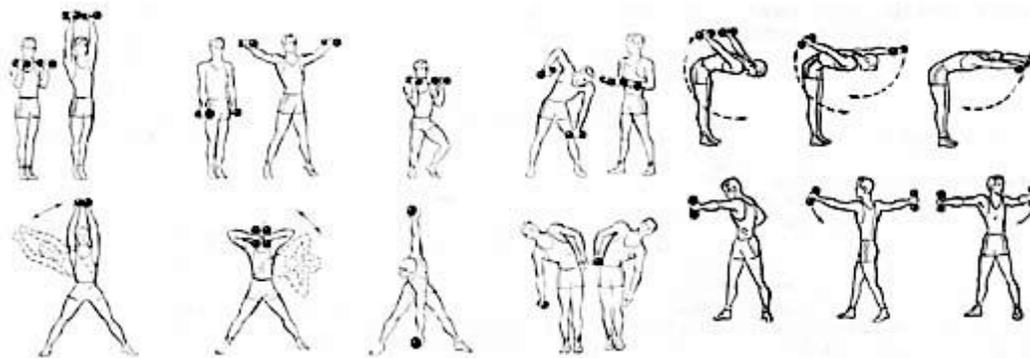


Рис.27. Упражнения с гантелями

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений — в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2—3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3—5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой (рис. 28) можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества.

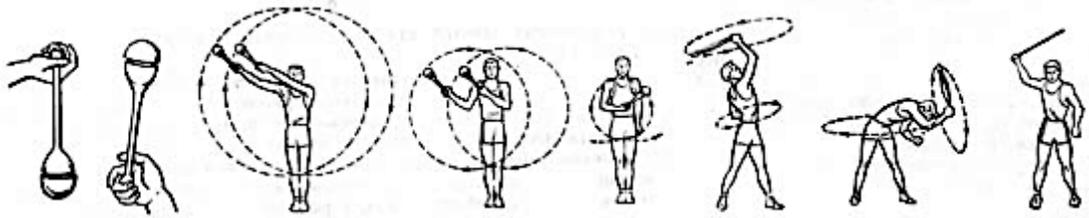


Рис.28. Упражнения с булавами и палками

Перебрасывание набивного мяча (рис. 29 и 30) является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

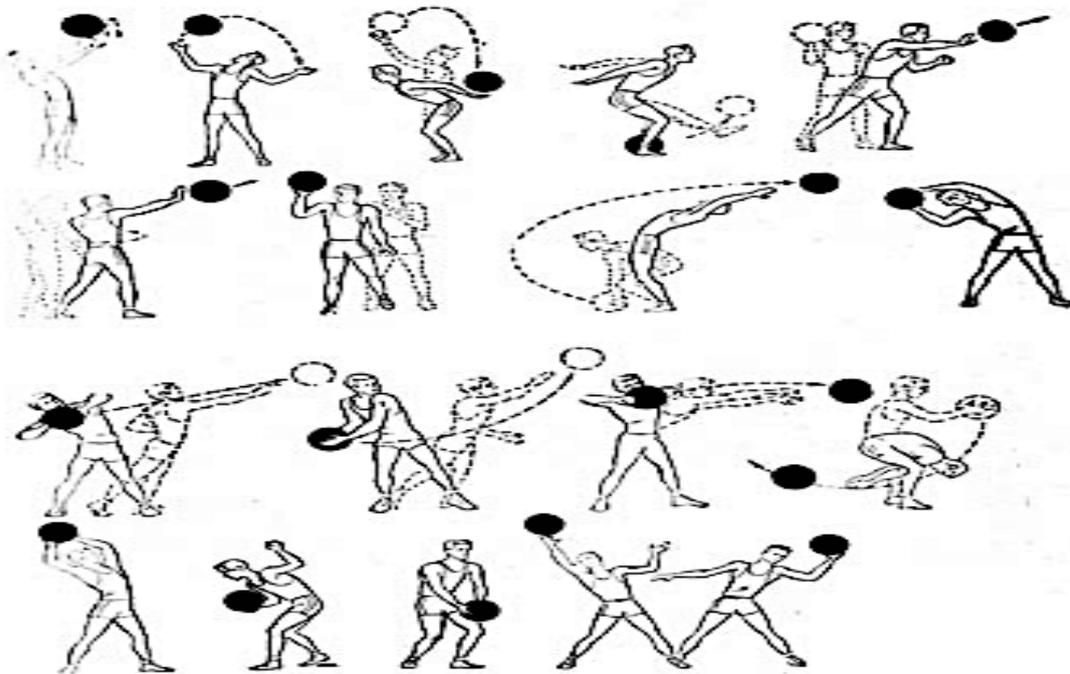


Рис.29. Упражнения с набивными мячами стоя

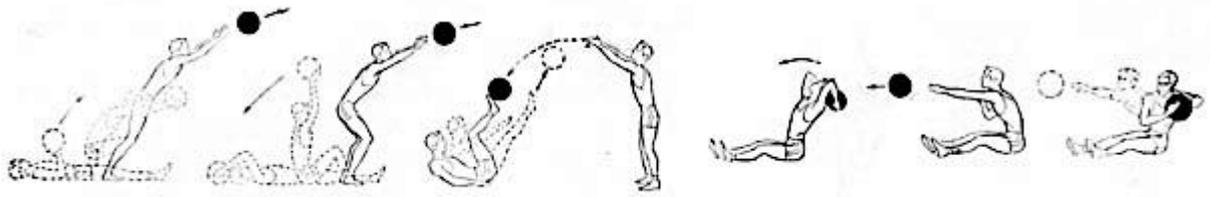


Рис.30. Упражнения с набивными мячами сидя и лежа

Упражнения с теннисными мячами (рис. 31) развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

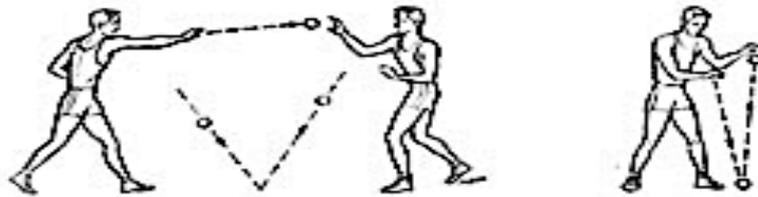


Рис.31. Упражнения с теннисными мячами

Упражнения с партнером (рис. 32) в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

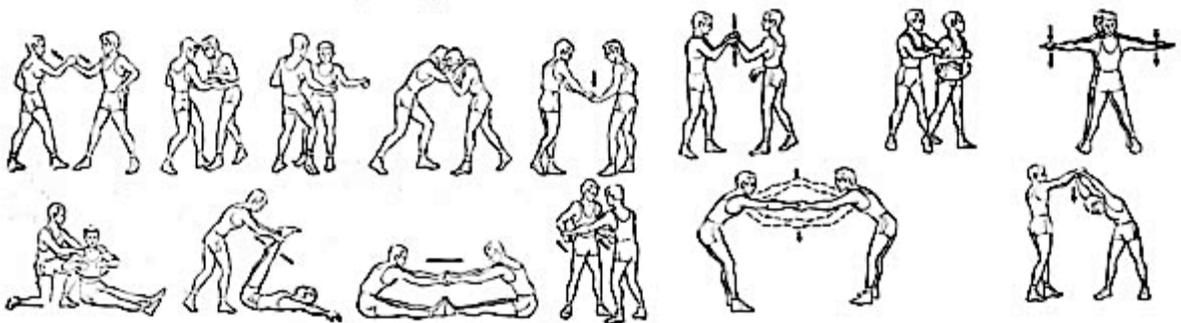


Рис.32. Упражнения с партнером

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу

отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки и нормативы ГТО.

После проведенного турнира боксер отдыхает от специализированных упражнений; если это приходится на переходный период, то лучшим активным отдыхом будет туристское путешествие, пребывание в среднегорье, прогулки и восхождения на доступные горы.

Упражнения по физической подготовке являются необходимыми в общей системе подготовки боксеров и занимают, в общей сложности, не менее половины ее объема. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рис. 33).

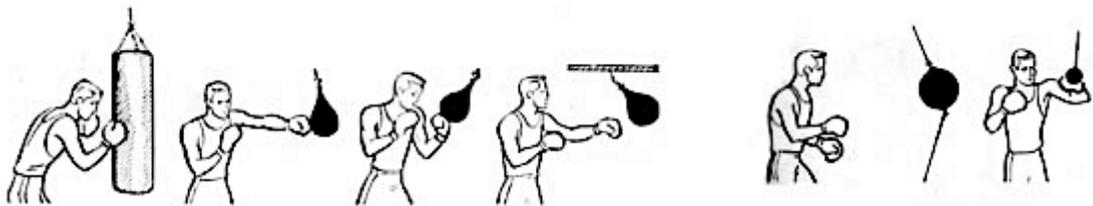


Рис.33. Упражнения на снарядах

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

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

сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямыми и сбоку, более короткие мешки — прямыми и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) —ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность

снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары

наносит из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

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

Упражнения с боксерскими лапами (рис. 33). При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить

занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

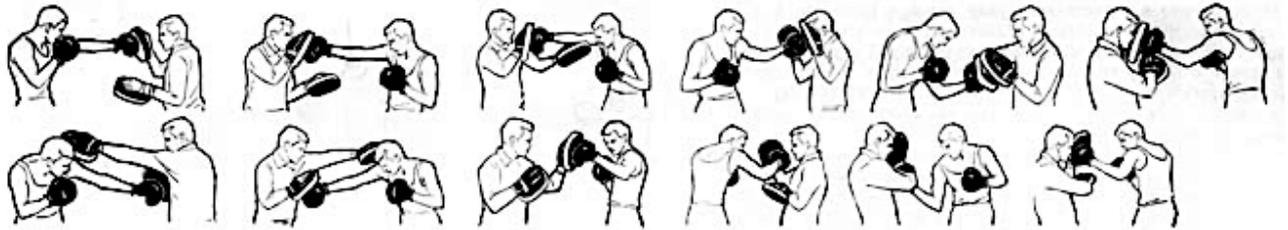


Рис. 34. Упражнения с боксерскими лапами

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т. п.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную правую перчатку тренера и т. п.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует

увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

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

3.3.1. Примерные планы-графики для групп начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения

Одним из важнейших компонентов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным циклам средств тренировки.

Примерный план-график первого года этапа начальной подготовки для боксеров в группах начальной подготовки представлен в таблице 12.

Примерный план-график для боксеров второго года этапа начальной подготовки представлен в таблице 13.

Примерный план-график третьего года этапа начальной подготовки для боксеров в группах начальной подготовки представлен в таблице 14.

2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

(ФССП «Бокс» 2021г.)

Продолжение таблицы

План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки первого года обучения

Показатель и вид подготовки	январь				февраль				март				апрель					
	недели																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положения о соревновании																	
Количество соревновательных стартов	Согласно регламента соревнования																	

(поединков)																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2.	СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143	143
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
2.2.	Упражнения на снарядах(СН)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

(ФССП «Бокс» 2021г.)

Продолжение таблицы

План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки первого года обучения

	май	июнь	июль	август	
--	-----	------	------	--------	--

	в том числе																		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2.	СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

(ФССП «Бокс» 2021г.)

Продолжение таблицы

План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки второго года обучения

	январь	февраль	март	апрель
Показатель и вид подготовки	недели			

		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положения о соревновании																	
Количество соревновательных стартов (поединков)		Согласно регламента соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2.	СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79
2.2.	Упражнения на снарядах(СН)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	

1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	1040
2.	СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	11200
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	4120
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	2600
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	4300
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																180
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	3020
Всего за год		18720 мин. (312 час.)																

(ФССП «Бокс» 2021 г.) новый

Таблица 14.

План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки третьего года обучения

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положения о соревновании																	
Количество соревновательных стартов (поединков)		Согласно регламента соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	6250
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5210
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	1040
2.	СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	278	14460
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	118	6120
2.2.	Упражнения на снарядах(СН)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	2600
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	5600
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																140	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	4250
Всего за год		24960 мин. (416 час.)																	

3.3.2. Планы (конспекты) тренировочных занятий юных боксеров 1-го, 2-го и 3-го годов обучения

Таблица 14

Планы-конспекты тренировочных занятий юных боксеров 1-го года обучения на начальном этапе спортивной подготовки

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

	в голову в различных вариантах; защит подставкой правой ладони, шагом назад, уклоном; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с партнером в перчатках, бой с тенью.	правой ладони; защиты отбивом правой ладонью влево в связке с ответным контрударом левой в голову.
6	Повторение пройденного материала	
7	Игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, аутогенная тренировка. Атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты. Совершенствование прямого удара левой в туловище; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
8	То же, что в №4	
9	То же, что в № 5	
10	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, упр. на снарядах, гимнастика боксера.	Обучение и совершенствование двойных прямых ударов левой в голову – в туловище, левой в туловище – в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого локтя; обучения и совершенствования прямого удара правой в туловище и защиты от него подставкой левого локтя.
11	Совершенствование передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого плеча.
12	То же, что в №3	
13	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и	Обучение и совершенствование двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище и левой в

	туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью, условный бой одиночными ударами.	туловище правой в голову и защит от них.
14	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево вправо; защит подставкой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упр. на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрудара прямым левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони.
15	То же, что в № 13	
16	То же, что в №7	
17	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левым в голову и туловище, повторными левой в голову; защит подставкой правой ладони, отбивом правой ладонью; игра в баскетбол, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, аутогенная тренировка, сдача контрольных нормативов по ОФП	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
18	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
19	То же, что в №11	

20	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямыми правой в голову, двойными прямыми ударами, условный бой.	Обучение и совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой в голову-правой в туловище и защит от них.
21	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча; шагом вправо, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойными ударами в голову и туловище, вольный бой, условный бой, бой с тенью, сдача контрольных нормативов по ОФП	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.
22	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
23	Атака сериями прямых ударов в голову-туловище, в туловище-голову; защита подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратака прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнение с партнером в перчатках, условный бой.	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.
24	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг	Обучение и совершенствование маневрирования как тактического

	<p>вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево-шаг вправо, шаг влево-шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо шаг вправо шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, вперед-вперед; атак двухударных, выполненных при маневре вперед-влево-вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно и двухкратных, выполняемых при маневре назад или назад в сторону, условный бой, бой с тенью.</p>	<p>действия.</p>
25	То же, что в №14	
26	<p>Совершенствование передвижений челночным и приставным шагами; маневров, финтов; защит подставкой левого плеча, подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо; встречных контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в туловище, подвижные игры, бег на короткие дистанции, аутогенная тренировка.</p>	<p>Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.</p>
27	<p>Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад, отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча; встречных контратак прямым ударом левой, прямым ударом правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, упр. со скакалкой, бой с тенью, игра в футбол.</p>	<p>Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.</p>
28	<p>Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами в</p>	<p>Обучения навыкам боя с партнером,</p>

	связке с финтами; контратак встречным прямым ударом левой в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой, бой с тенью.	находящимся в правосторонней стойке.
29	То же, что в №22	
30	Совершенствование передвижений приставными шагами влево, вправо, по кругу; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагами в стороны, подставкой правой ладони-левого плеча; контратак встречным прямым ударом левой в голову, встречным ударом правой в туловище, ответным прямым ударом левой в голову, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Обучение выходам из угла и от канатов ринга.
31	Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки и для контратаки; финтов руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, назад; ответных контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище, упр. с теннисными мячами.	Совершенствование контратак одиночными прямыми ударами в голову и туловище и защит от них.
32	То же, что в №27	
33	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми ударом левой-правой в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом	Совершенствование атаки двойными прямыми ударами левой в голову-правой в туловище, левой в туловище-правой в голову и защит от них.

	правой ладонью.	
34	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
35	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований	
36	Исправление и совершенствование боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализирование допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого занимающегося.	Устранение основных ошибок, допущенных в соревнованиях.
37	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагом назад, с подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак встречным в голову и туловище, прямым правой в голову в связке с защитой шагом назад; борьба в стойке; упр. с теннисным мячом; бег на короткие дистанции; прыжки в длину.	Общая и специальная физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
38	То же, что в №31	
39	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтом руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой	Совершенствование одноударных контратак и защит от них.

	ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, шагами назад; ответных контратак прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; условный бой.	
40	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову и туловище, в туловище-голове; защит подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках.	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.
41	То же, что в №30	
42	То же, что в №33	
43	То же, что в №37	
44	То же, что в №39	
45	Повторение пройденного материала за весь год	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	

Таблица 15

Планы-конспекты тренировочных занятий юных боксеров на 2 и 3 -го годах обучения на начальном этапе спортивной подготовки

№ недели	Упражнения	Задача
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью	Совершенствование ответного и встречного контударов левой в голову и защит от них подставкой правой ладони.

2	Перенос веса тела с ноги на ногу; атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову; бой с тенью.	Совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо от атаки прямым левой в голову; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя.
3	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову; упр. с теннисным мячом.	Совершенствование ответного и встречного контрударов прямым левым в голову и защит от них подставкой правой ладони; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
4	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойным прямыми ударами в голову и туловище; условный бой, бой с тенью.	Обыгрывание партнера в условном бою при помощи прямых ударов и защит от них.
5	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами: атак двойными прямыми левой-левой в голову, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак двойными прямыми левой-правой в голову в связке с защитой шагом назад, встречным прямым левой в голову; условный бой, бой с тенью.	Совершенствование прямого удара правой в голову и защиты от него подставкой левого плеча, защиты шагом вправо с поворотом влево.
6	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит	Обучение и совершенствование двойных прямых ударов левой в голову в туловище, левой в туловище в голову и защит от них подставкой правой ладони

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

13	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами, атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони, левого плеча, левого локтя, правой ладони; контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище, условный бой.	Совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой-правой в голову и защит от них.
14	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами; условный бой, упр. на снарядах.	Совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой в голову, правой в туловище и защит от них.
15	То же, что в №9	
16	Совершенствование маневров вперед-вперед-влево, вперед-вперед-вправо, назад-назад-вперед, вперед-вперед-назад, вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, назад-назад-вправо, назад-назад-влево; маневров в связке с одно- и двуударной атакой; условный бой, бой с тенью.	Совершенствование ложных действий (финтов).
17	Сдача контрольных нормативов по ОФП; обучение атак ударом снизу левой в голову, защита подставкой правой ладони; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и в туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; проработка упражнений с партнером в перчатках; бой с тенью.	Обучение ударам снизу левой в голову и в туловище и защитам от них подставкой правой ладони и локтя.

18	Совершенствование атак ударом снизу левой в туловище, защит подставка правого локтя; атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым левой в голову-снизу правой в туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, бой с тенью, упр. на снарядах.	Обучение ударам снизу левой и правой в туловище и защит от них подставкой правого и левого локтя.
19	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево с разворотом вправо, шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо-шаг вправо-шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-влево-вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно- и двухударных, выполненных при маневре назад или назад-в сторону, условный бой, бой с тенью.	Совершенствование маневрирования как тактического действия.
20	Игра в баскетбол; бег на короткие дистанции; совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, бой с тенью.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
21	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак	Совершенствование ударов снизу и защит от них.

	ударом снизу левой в туловище; атак прямым правой в голову и защит подставкой левой ладони, защит подставкой левого плеча и контратак ударом снизу правой в голову; атак двумя прямыми в голову и защит подставкой левой ладони, защит шагом назад и контратак ударом снизу правой в голову; бой с тенью.	
22	Условный бой, совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямыми правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище, вольный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и ударов снизу и защит от них.
23	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад; отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, встречных контратак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
24	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову –в туловище, в туловище -в голову; защит подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча, контратак прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Совершенствование двух- и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них.
25	То же, что и в №20	

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

	двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; защит отбивом в стороны, подставкой левого плеча, шагами в стороны; контратаки встречным прямым ударом левой в голову и правой в туловище; бой с тенью.	от канатов ринга.
33	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову; челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову; двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище; бой с тенью.	Обучение боковому удару правой в голову и защитам от него подставкой левого плеча.
34	То же, что в №24	
35	Совершенствование маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову, челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову, двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище, контратак снизу левой в голову и туловище, снизу правой в голову; бой с тенью.	Совершенствование боковых ударов и защит от них.
36	То же, что в №27	
37	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки подставкой левого плеча, защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову; условный бой.	Совершенствование защит шагом назад, подставкой левого плеча и уклоном вправо в связке с контратакой прямым ударом правой в голову.
38	Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от контратаки подставкой	Совершенствование контратакующего боя при защитах шагом назад и подставкой правой ладони левого плеча.

	правой ладони левого плеча; защит шагом назад и контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову; условный бой одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище.	
39	Совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки прямым ударом правой в голову; защит шагом назад правой ногой, левая на месте и контратак прямым ударом правой в голову.	Совершенствование контратакующего боя при защитах шагом назад и уклоном вправо.
40	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
41	Совершенствование одно- и двухударных атак в связке с маневром шаг вперед-шаг в сторону; защит шагами назад в сторону, уклонами влево и вправо; контратак правой в голову в связке с защитой то подставкой левого плеча, то шагом назад; вольный бой; бой с тенью; условный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного использования прямых ударов не только в атаке, но и в контратаке, более грамотного тактического построения поединка.
42	Совершенствование атак одиночными, прямыми и боковыми ударами, сериями прямых ударов при быстром продвижении вперед; защит подставкой левого плеча и шагом назад; контратак ударами снизу в голову и туловище; встречных контратак прямыми левой и правой в голову и туловище; условный бой; бой с тенью.	Обучение и совершенствование контратак прямыми и боковыми ударами при движении назад.
43	То же, что в № 30	
44	То же, что в №37	
45	Повторение пройденного материала за весь год.	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	

3.4. Управление системой подготовки боксеров

3.4.1. Теоретическая подготовка

Темы для теоретической подготовки

Знания теоретического материала тренер доводит до юных боксеров во время тренировки и в специально отведенные часы теоретических занятий.

Физическая культура и спорт в России и Мире. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по боксу. История развития бокса в мире и нашей стране. Достижения боксеров России на мировой арене.

Правила соревнований по боксу. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

Физическая подготовка юных спортсменов (общая и специальная физическая подготовка). Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости,

быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития

Технико-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике просмотр кино кольцовок.

Гигиенические требования к занятиям спортом. Понятие о рациональном питании. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров

Физиологические основы спортивной тренировки.

Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки

Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Контроль спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Допинг контроль в спорте. Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка (ФП) - педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков.

Физические (двигательные) качества — это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

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

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания

психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения 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.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Развитие силовых способностей

Мышечная сила - одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности. Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический.

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5 кг);
- упражнения на различных тренажерных устройствах;
- статические упражнения на удержание заданной позы;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов - эспандеров, резины.

Развитие быстроты

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-

мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в боксе — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров

Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая

количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными.

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Развитие выносливости.

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою боксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ мышц, что вызывает

большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: 1) интенсивность действий; 2) частота их повторений; 3) продолжительность действий; 4) характер интервалов между ними; 5) стиль и манера ведения боя противником; 6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

У боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстрой сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Развитие ловкости

Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими

качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

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

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы, и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

3.4.3. Психологическая подготовка и воспитание личности

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные,
- поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с

неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Воспитание личности

Еще известный физиолог П.Ф. Лесгафт указывал на то, что полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. Следовательно, совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов.

Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте

улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у боксеров патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе.

Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важным является то, какой человек примет руководство группой.

На детей положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных боксеров еще отсутствует устойчивость внимания, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений.

Юных боксеров необходимо специально готовить к встрече со зрителями. До встречи со зрителями можно приучать ребят к проведению контрольных боев на тренировках под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.

3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов.

Воспитательными мероприятиями можно считать следующие:

1. Торжественный прием вновь поступивших в школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
4. Встречи со знаменитыми спортсменами.
5. Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

3.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке 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».

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

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

3.6. Планы инструкторской и судейской практики

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 бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в

соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

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

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами, врачами, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни;
- обращать внимание на любые изменения, происходящие с их ребенком, и оперативно реагируйте на них.
- знать, что ест и пьет их ребенок;
- понимать, что их образ жизни, правильное питание — пример для ребенка;
- формировать у ребенка здоровые пищевые привычки;
- приучать ребенка читать и знать состав продуктов и объяснить, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток;
- подобрать ребенку, подходящий рацион питания в соответствии с избранным видом спорта;
- планировать рацион питания ребенка на дни недели в соответствии с видами тренировочных занятий, стараясь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода, поскольку именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам.

При этом родители должны понимать, что спортивное питание имеет свои особенности. В частности:

- рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован и нет 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные субстанции;

- лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте list.rusada.ru;
- детям не рекомендуется употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции).

Родители должны знать окружение ребенка. Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду;
- начал выступать на новом соревновательном уровне;
- вернулся в спорт после травмы;
- потерпел неудачу на последних соревнованиях;
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы;
- не уверен в себе;
- вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг;
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта;
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга.

Для предотвращения этого, родители должны:

- внимательно следить за психологическим состоянием ребенка;
- объяснить ребенку, что неудачи следует рассматривать как возможности дальнейшего развития;
- научить ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим;
- приучить ребенка обращаться к родителям за помощью и советом.

Родители должны ознакомиться вместе с ребенком с антидопинговыми правилами, объяснить ребенку ценности спорта и донесите до него, что допинг — мошенничество. Необходимо рассказывать детям о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга, объяснять правильные способы улучшения спортивных результатов педагогическими методами (план тренировок, режим дня, рацион питания, средства восстановления и т. п.)

Тренеры должны объяснить родителям, как узнать, принимает ли их ребенок запрещенные вещества. Симптомы употребления запрещенных веществ:

- перепады настроения;
- агрессивное поведение;
- резкое увеличение времени тренировок;
- признаки депрессии;
- потеря концентрации;
- проблемы со сном;
- быстрый набор веса/быстрое снижение веса.

Если человек принимает стероиды, об этом можно судить по:

- следам инъекций;
- быстрому набору веса;
- выпадению волос;
- акне (воспалительное заболевание кожи);
- гормональным изменениям.

Родители должны следить и за другими вредными привычками, которые имеют место в подростковой среде - использование таких веществ, как алкоголь или табак, неизвестные пищевые добавки. Фактором попыток попробовать запрещенные препараты могут служить: увлечение литературой, рекламирующей запрещенные вещества, занятия самолечением, стремление к недостижимым целям.

Тренер должен также объяснить родителям, что нужно делать в случае, если они узнали о проблемах с их ребенком. Если родители узнали, что их ребенок употребляет запрещенные вещества, необходимо вмешаться, чтобы защитить здоровье и его будущее. поговорить с ребенком и попытайтесь выяснить причину, поговорить с тренером и врачом ребенка, посоветоваться с профессионалами, попробовать найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка. И ни в коем случае не оставлять ребенка без помощи и не сдаваться.

В плане антидопинговых мероприятий можно рекомендовать родителям читать вместе с детьми методические материалы, увлекательные и познавательные сказки и истории, размещенные на сайте Мин спорта РФ:

<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>.

3.8. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологическому сопровождению

Проводится контроль за эффективностью подготовки боксеров, форма контроля зависит от задач обследования. Проводятся текущие обследования, все внимание уделяется состоянию здоровья спортсмена и его динамике переносимости тренировочных нагрузок. Вся информация будет отражаться в картах комплексного контроля. На базовых этапах подготовки к официальным соревнованиям применяется более широкий круг методов исследований. При необходимости вносятся коррективы в текущее планирование в структуру нагрузок на этапах подготовки.

Этапное комплексное обследование включает тестирование физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния основных систем организма, оценивается степень психической готовности, адаптации к стандартным и максимальным тренировочным нагрузкам.

В дополнение к программе ЭКО включается медицинский осмотр УМО, куда входят диспансерное обследование по полной программе врачебного контроля и проводится обследование сердечно -сосудистой и дыхательной системы во время стандартных физических нагрузок.

Обследование включает в себя последовательное прохождение каждым из его участников компьютерного скрининга.

Педагогическое наблюдение оформляется в виде записей, где регистрируются:

- количество и качество проведения приемов (эффективность);
- название приемов (вариативность);
- замечания, получаемые соперниками по ходу боя;
- время поединка;
- количество побед и поражений.

Все эти исходные параметры служат материалом для расчетов интегральных характеристик соревновательной деятельности боксеров.

Анализ результатов ОСД позволяет составлять индивидуальные программы системной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Контроль за выполнением планируемых нагрузок по месту жительства спортсмена осуществляется по индивидуальным планам, в которых отражены все основные разделы подготовки.

Проводится контроль за эффективностью подготовки боксеров, форма контроля зависит от задач обследования. Проводятся текущие обследования, все внимание уделяется состоянию здоровья спортсмена и его динамике переносимости тренировочных нагрузок. Вся информация будет отражаться в картах комплексного контроля. На базовых этапах подготовки к официальным соревнованиям применяется более широкий круг методов исследований. При необходимости вносятся коррективы в текущее планирование в структуру нагрузок на этапах подготовки.

Этапное комплексное обследование включает тестирование физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния основных систем организма, оценивается степень психической готовности, адаптации к стандартным и максимальным тренировочным нагрузкам.

В дополнение к программе ЭКО включается медицинский осмотр УМО, куда входят диспансерное обследование по полной программе врачебного контроля и проводится обследование сердечно -сосудистой и дыхательной системы во время стандартных физических нагрузок.

Педагогическое наблюдение оформляется в виде записей, где

регистрируются:

- количество и качество проведения технико-тактических действий (эффективность);
- название приемов (вариативность);
- замечания, получаемые соперниками по ходу боя;
- время поединка;
- количество побед и поражений.

Все эти исходные параметры служат материалом для расчетов интегральных характеристик соревновательной деятельности боксеров.

Анализ результатов ОСД позволяет составлять индивидуальные программы системной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства. Контроль за выполнением планируемых нагрузок по месту жительства спортсмена осуществляется по индивидуальным планам, в которых отражены все основные разделы подготовки.

3.9. Воспитательная работа

Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с занимающимися различных тренировочных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке занимающихся СШ и СШОР в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации — есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим, главная цель воспитания в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

– развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

– формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

– развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

1) индивидуальные и коллективные беседы;

2) информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

3) собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

4) проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;

5) организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

6) празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;

7) показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

8) анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;

9) квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами

задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для спортивной подготовки на начальном этапе вида спорта «Бокс»

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса.

На втором году обучения помимо разносторонней физической подготовки и овладение основами техники бокса осуществляется выбор спортивной специализации и подготовка, и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий тренировочный этап подготовки.

На третьем году обучения наряду с использованием разносторонней физической подготовки у юных боксеров существенно расширяется круг подготовки технико-тактической направленности с повышением интенсивности используемых упражнений, в режимах соревновательной деятельности.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных боксеров, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. Спортивная школа (СШ) комплектуется из числа наиболее способных к боксу учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений. Важным условием для приема в СШ является успешная учеба. Комплектование СШ производится ежегодно в сентябре – октябре. В отделение бокса СШ на этап начальной подготовки принимаются дети 10 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

На начальном этапе обучения отбор занимающихся осуществляется на протяжении нескольких этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа - агитационно-пропагандистская работа с привлечением как можно большего числа наиболее способных детей для систематических занятий боксом и углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого объявляется конкурсный отбор детей в США. Бокс является единоборством, предъявляющим высокие требования к скоростным, силовым качествам, выносливости, анализаторным системам (двигательный, вестибулярный, зрительный анализаторы), состояние которых определяет координационные способности, вестибулярную устойчивость. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в боксе представлено в таблице 17.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей, поступающего с требованиями, которые предъявляет бокс, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая быстрота реакции, показатели силовых возможностей, выносливости, координационных способностей, внимания. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества, такие как смелость, решительность, активность, самостоятельность.

Таблица 17

Влияние физических качеств на результативность в боксе

физические качества и способности	уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координационные способности	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 — значительное влияние

2 — среднее влияние

1 — незначительное влияние

В процессе многолетней спортивной подготовки для перевода перспективных детей на очередной этап подготовки используют систему

спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных боксеров, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих, который заключается в выявлении у них физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора Организация проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Задача начального этапа подготовки заключается в следующих требованиях:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце. 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. С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить трехэтапную форму отбора боксеров. Первый этап — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие

подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как поступивший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты: — на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе); — на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот); — на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча); — на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических

качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя). Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же, как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары. На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д. Боксер должен уметь сам регулировать и сочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных в тренировочном процессе задач. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль технико-тактической подготовленности осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения технических приемов бокса, в том числе, при оценке уровня технической подготовленности для перевода на следующий год обучения или этап спортивной подготовки.

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

Регулярно должен проводиться врачебный контроль за юными спортсменами, который предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Система контроля на начальном этапе подготовки должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. В рамках контрольно-переводных нормативов проводятся психолого-педагогические наблюдения и контрольно-педагогические испытания.

Медицинский контроль. Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Обследование занимающихся в группах начальной подготовки (2-ой и 3-ий год тренировочных занятий) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования:

1. Сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
2. Осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
3. Уровень физического развития;
4. Уровень полового созревания;
5. Осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога;
6. Исследование электрокардиографических показателей;
7. Рентгенография органов грудной клетки;
8. Клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Педагогический контроль – является основной формой контроля тренировочного процесса и педагогической оценки физической подготовленности юного спортсмена. В процессе педагогического контроля проводится оценка эффективности тренировочного занятия, переносимости тренировочных нагрузок, определения и коррекции средств и методов спортивной подготовки в годичном цикле. На основе тестирования физической подготовленности дается соответствующая оценка полученных результатов.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки, установка контрольных нормативов оценки различных сторон подготовленности юного спортсмена, выявление динамики спортивных результатов и прогноз достижений спортсмена, отбор одаренных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (тесты), контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов:

-уровень освоения технической подготовленности оценивается в четкости выполнения элементов техники бокса, отсутствие ошибок в выполнении отдельных элементов движений, отсутствии излишней напряженности и скованности:

-уровень общей и специальной подготовленности, проявляющейся в развитии ведущих физических качеств подготовки в боксе;

-уровень психологической подготовленности, в соответствии со стрессоустойчивостью и помехоустойчивостью, стремлением к достижению победы и уверенности в себе;

-способность переносить тренировочные нагрузки;

-скорость восстановления работоспособности спортсмена.

К видам педагогического контроля относятся этапный, текущий, или оперативный контроль.

Этапный контроль, является базовой формой контроля в годичном цикле подготовки, и позволяет оценить уровень физической и специальной подготовленности, технического и тактического мастерства, показателей здоровья. В процессе этапного контроля изучается динамика тренированности спортсмена и эффективность системы подготовки, с учетом результатов (УМО). Результаты этапного контроля позволяют вносить коррективы в тренировочный процесс спортсменов, в зависимости от выполнения задач подготовки.

Текущий контроль выполняется в течение спортивного мероприятия с целью оценки динамики индивидуального состояния спортсмена, переносимости тренировочных нагрузок, и эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль позволяет осуществить контроль психофизических состояний спортсмена влияющих на спортивный результат и взаимоотношения в команде, определяется возможность составить психологический портрет спортсмена, составить программу психологической коррекции поведения.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов,
- психические состояния (актуальные и доминирующие),
- свойства личности.

Углубленное медицинское обследование (УМО) решает задачу допуска спортсменов к тренировкам и соревновательным выступлениям.

Практические рекомендации по организации психологической подготовки

Организация психологической подготовки юных спортсменов обусловлена решением ряда практических задач:

- определение возникающих проблем у спортсмена, мешающих прохождению тренировочного процесса и соревновательной реализации;
- определение средств мотивации к тренировочным занятиям, и сдаче контрольных нормативов, определение собственных притязаний, определение главных акцентов приобретения опыта соревновательной реализации;
- обучение самооценке и самоконтролю, оформление и ведение дневника спортсмена.

4.3. Тесты для оценки уровня подготовленности боксеров

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование физической, технико-тактической и функциональной подготовленности. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Физическая подготовленность юных спортсменов оценивалась по результатам тестов, характеризующих развитие основных физических качеств

Техническая подготовленность юных боксеров оценивалась по результатам следующих тестов:

- плотность боя (ПБ), кол-во ударов – суммарное количество ударов в соревновательном поединке или спарринге.
- интервал атак (ИА) в поединке, с – средний показатель времени между ударами в соревновательном поединке или спарринге. Формула боя 3 раунда по 1 мин для боксёров новичков (мальчики до 14 лет).
- удары по мешку 15 с, кол-во – суммарное количество ударов в тесте 15 с;
- удары по мешку 8 сек, кол-во – суммарное количество ударов в тесте 8 с;
- удары по мешку 3 мин, кол-во – суммарное количество ударов в тесте 3 мин.

Для оценки уровня функциональной подготовленности рекомендуется использовать комплексное тестирование физической работоспособности (тест PWC₁₇₀) и проб с задержкой дыхания (проба Штанге – задержка дыхания на вдохе, проба Генчи – задержка дыхания на выдохе).

На основе теста PWC₁₇₀, проводился непрямой способ расчета МПК по формуле В.Л. Карпмана (1974).

Уровень работоспособности в тесте PWC₁₇₀ и значения МПК характеризуют аэробные возможности спортсмена. Время задержки дыхания в гипоксических пробах характеризует анаэробный потенциал спортсмена.

4.4. Нормативы и модельные характеристики технической, физической и функциональной подготовки юных боксеров на этапе начальной подготовки.

Нормативные требования по физической, технической, и функциональной подготовки представлены в таблицах 18, 19, 20

Таблица .18 Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводы в группы на этапе начальной подготовки.

Показатели физической подготовленности	Мальчики 10 лет	Мальчики 11-12 лет
Бег на 30м, с	не более 6,2	

Бег на 100, с	Не более 6,10	-
Бег на 60 м., с.	-	не более 10,9
Бег на 1500 м, мин., с.	-	не более 8,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее 10	не менее 13
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее 4	не менее 13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +2	не менее +3
Челночный бег 3x10 м, см	не более 9,6	не более 9,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 130	не менее 150
Метание мяча весом 150 г	не менее 19	не менее 24
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз	-	не менее 39
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
Исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу вперед двумя руками, м	Не менее 7	

Таблица 18

Нормативы и модельные характеристики технической подготовки юных боксеров на этапе начальной подготовки

Продолжительность нагрузки, м., с.	1 год	2 год	3 год	Оценка, баллы
	Количество ударов, технические действия			
15-секундный тест	54	59	62	1
	51	56	61	2
	48	55	60	3

8 -секундный тест	29	34	37	1
	27	32	36	2
	25	30	35	3
3-х мин. тест	254	274	285	1
	240	265	280	2
	230	255	275	3
Плотность боя (кол-во ударов)	59	69	79	1
	55	65	75	2
	50	60	70	3
Интервал атак в поединке, с.	3,1	2,6	2,3	1
	3,2	2,7	2,4	2
	3,5	3,0	2,5	3

Примечание:

- 1 – модельные характеристики;
- 2 – выше нормы;
- 3 – нормативные характеристики.

Таблица 19

Нормативы и модельные характеристики физической подготовки юных боксеров на этапе начальной подготовки (мальчики)

Развиваемое физическое качество	Тесты	1год	2 год	3год	Оценка, баллы
Быстрота	Бег на 30м		5,4	5,1	4,9
			5,6	5,3	5,1
			5,9	5,4	5,1
Выносливость	Бег 3000 м		15,2	14,6	14,0
			15,5	15,0	14,8
			16,0	15,7	15,2
Развиваемое физическое	Тесты	1год	2 год	3год	

качество					
Сила	Подтягивания из виса на перекладине		5,0	7,0	9,0
			4,0	6,0	7,0
			2,0	4,5	6,5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		35,0	40,0	45,0
			30,0	35,0	40,0
			25,0	30,0	35,0
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места		180,0	185,0	190
			175,0	180,0	185
			170,0	175,0	180,0
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг, сильнейшей рукой		4,6	6,0	6,8
			3,8	5,3	6,3
			3,0	4,7	6,0
	Слабейшей рукой		3,4	4,9	5,4
			2,6	4,1	5,2
			1,5	3,5	5,0

Примечание -

1 – модельные характеристики;

2 – выше нормы;

3 – нормативные характеристики

Таблица 20

Нормативы и модельные характеристики функциональной подготовки юных боксеров на этапе начальной подготовки

Показатели	1 год	2 год	3 год	Оценка, баллы
Вес (кг)	39	43	48	–
Проба Штанге (с)	21	24	27	1
	19	23	26	2
	18	22	25	3

Проба Генчи (с)	12	15	18	1
	11	14	17	2
	9	13	16	3
PWC170 мл/мин	520	670	890	1
	450	580	800	2
	380	490	710	3
PWC170 мл/кг	13,5	15,6	18,4	1
	11,5	13,5	16,7	2
	9,5	11,3	14,8	3
МПК мл/мин	2120	2380	2755	1
	2000	2280	2600	2
	1880	2100	2450	3
Показатели	1год	2 год	3год	Оценка, баллы
МПК мл/мин/кг	54.,0	55,3	57,3	1
	51,4	53,0	54,5	2
	48,0	49,0	51,0	3

Примечание:

1 – модельные характеристики;

2 – выше нормы;

3 – нормативные характеристики

Приведенные тесты, пробы, нормативы и модельные характеристики различных сторон спортивной подготовки рекомендуется использовать в практической деятельности для повышения эффективности тренировочного процесса на этапе начальном подготовки по виду спорта «Бокс».

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержден Приказом Минспорта России от 9 февраля 2021 № 62.
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
4. Всероссийский реестр видов спорта
5. Единая всероссийская спортивная классификация
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
8. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
9. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
10. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
12. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно – техническим средствам. – М.: Советский спорт, 2012. – 12 с.

13. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012 — 81 с.

14. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005-138с.

15. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006-208с.

16. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

Перечень аудиовизуальных средств

Перечень формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом имеющихся в методическом кабинете организации и в удаленном доступе аудиовизуальных средств.

Перечень интернет ресурсов

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007: одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 26.12.2019).

2. Приказ Минспорта России от 9 февраля 2021 № 62.

3. 2. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf (дата обращения 26.12.2019).

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 26.12.2019).

6. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru,
www.rusada.ru, www.sportvisor.ru,www.schoolswimten.ru <http://www.consultant.ru>
– сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; <http://www.ict.edu.ru>
- Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»;
www.garant.ru – сайт Справочная правовая система «Гарант»; www.pravo.gov.ru
– официальный