

«СОГЛАСОВАНО»  
на методическом совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка  
Колтовскова О.И.  
приказ №202 от 31.08.2021г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

**Разработчик:**

Тренер-преподаватель: Козлов Е.А  
Высшая квалификационная  
категория

г.Донецк Ростовская обл.

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
1.1.	Характеристика вида спорта «бокс» и его отличительные особенности.....	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса .....	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) .....	6
2.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» .....	9
2.3.	Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс».....	10
2.4.	Режимы тренировочной работы .....	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки .....	13
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
2.8.	Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	17
2.9.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	17
3.	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	22
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	22
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	24
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	25
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ....	26
3.5.	Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды	

подготовки.....	32
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки .....	45
3.7. Планы применения восстановительных средств .....	51
3.8. Планы антидопинговых мероприятий .....	53
3.9. Планы инструкторской и судейской практики .....	57
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>59</b>
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс».....	59
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки .....	61
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	62
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования .....	67
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>70</b>
5.1. Список литературных источников .....	70
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	72
5.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	72
<b>6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	<b>72</b>

## **1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 16.04.2018 г. № 348.

### **1.1. Характеристика вида спорта «бокс» и его отличительные особенности**

Бокс – древнейший вид контактного спорта, является индивидуальным спортивным единоборством.

Долгое время бокс считался варварским видом спорта и Олимпийский комитет не хотел его включать в программу соревнований. Это случилось только в 1904 году, к тому времени бокс уже стал одним из самых популярных видов спорта во всём мире. На олимпийские соревнования допускаются боксёры от 17 до 32 лет.

В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как АИВА (amateur international boxing association). Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX – начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д.

Подготовка боксёра – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Специфика боксёрских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: силы, выносливости, постановки дыхания, а также развития специальных навыков: реакции, способности держать удар. Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида

спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 6).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 8).

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом вида спорта «бокс» (дисциплины вида спорта «бокс»), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, занимающиеся сдают контрольные нормативы.

По результатам сдачи контрольных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа (следующий этап) подготовки реализации программы (Таблицы №№ 35 – 37).

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 тендерными и возрастными особенностями развития.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд.

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

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

Структура системы многолетней спортивной подготовки по боксу предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах (Таблица № 1).

Таблица № 1

Структура многолетней спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Обозначение	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	НП	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений

В настоящей Программе выделено три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Перечень спортивных дисциплин (весовых категорий) по виду спорта «бокс» представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Терминология, употребляемая в обозначении категорий при весовых категориях	Юноши 13 - 14 лет	Девочки 13 - 14 лет	Юноши и девочки 15 - 16 лет	Женщины 19 - 40 лет и юниорки 17 - 18 лет	Мужчины 19 - 40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	-	-	-	-
Вторая супернаилегчайшая	40	-	-	-	-
Первая суперлегчайшая	41,5	33 - 36	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	43	39	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44,5	42	-	-	-
Суперлегчайшая	46	45	44 - 46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 49
Наилегчайшая	50	51	50	51	52
Первая легчайшая	52	-	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	57	-

Легкая	59	60	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	63	64	64
Вторая полусредняя	65	67	66	69	69
Первая средняя	68	70	70	-	-
Средняя	72	-	75	75	75
Полутяжелая	76	-	80	81	81
Тяжелая	80	-	80+	81+	91
Супертяжелая	90	-	-	-	91+
Вторая супертяжелая	90 - 105	-	-	-	-

## **2. Нормативная часть**

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься боксом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 15 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

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

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

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс представлены в Таблице № 4.

Таблица

№ 4 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29
Техническая, тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5

### 2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта бокс

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам бокса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам бокса;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица № 6).

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Академический час – 45 минут.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов.

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

Зачисление лиц, желающих пройти спортивную подготовку, осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта бокс, соответствия возраста для зачисления (Таблица № 3).

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку утвержден приказом Минздрава России 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».

Медицинский контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, начиная с этапа начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером два раза в год. По результатам обследований занимающиеся получают допуск к дальнейшему прохождению спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях.

Инструктор-методист физкультурно-спортивной организации совместно с тренером-преподавателем осуществляет контроль за своевременностью прохождения медицинских осмотров спортсменами.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

В Таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по боксу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24

Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 7).

## Перечень тренировочных сборов

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап НП	УТэтап (этап спортивн ой специали зации)	Этап соверше нствован ия спортивн ого мастерст ва		
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18		
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18		
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18		Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

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

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

12.	Мяч теннисный	штук	2
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
17.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	15
20.	Скамейка гимнастическая	штук	5
21.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
22.	Стенд информационный	штук	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.			
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Часы стрелочные информационные	штук	1
27.	Штанга тренировочная	комплект	2

Таблица № 9

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксёрские	пара	24
2.	Перчатки боксёрские снаряжные	пара	15
3.	Шлем боксёрский	штук	15

## **2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## **2.9 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Структура годичного цикла состоит из подготовительного периода, соревновательного периода и переходного периода.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов тренировочного этапа до 2-х лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов тренировочного этапа свыше 2-х лет подготовки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность

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

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

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

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

В структуре годичного цикла выделяют микроциклы, *мезоциклы* и *макроциклы*. *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и

восстановительный (В). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Задачи развивающего физического микроцикла (РФ) – повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (Таблица № 11)

Таблица № 11

Процентное распределение времени тренировки по средствам  
подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	
	СП	100
	СорП	+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи развивающего технического микроцикла (РТ) – продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (Таблица № 12).

Таблица № 12

Процентное распределение времени тренировки по средствам  
подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи контрольного предельного микроцикла (К) – контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах (Таблица № 13)

Таблица № 13

Процентное распределение времени тренировки по средствам  
подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	72
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20

Суббота	ОФП СП СорП	76 - 24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Различают следующие виды мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные мезоциклы.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Основная задача базовых мезоциклов – проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психической и психической подготовленности.

Основная задача контрольно-подготовительных мезоциклов – синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе - однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (Таблица № 14).

## Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый — функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный — техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный — модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий — выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный — восстановление после соревновательных нагрузок	В

### 3. Методическая часть

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

Методические принципы построения тренировочных занятий:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных

этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

### 3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

### 4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

### 5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

### 6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры,
- выполнять указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью, в том числе, о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной

подготовки;

- соблюдать требования техники безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

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

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки по этапам, периодам и видам спортивной подготовки представлено в Таблице № 15.

Таблица № 15

Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки по этапам, периодам и видам спортивной подготовки.

№	Виды спортивной	Этапы и периоды спортивной подготовки
---	-----------------	---------------------------------------

п/ п	подготовки	Этап – НП		УТ-этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	160	230	260	253	344
2.	Специальная физическая подготовка	70	80	141	253	344
3.	Техническая, тактическая подготовка	70	94	164	346	400
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	12	12	21	28	30
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	8	12	52
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	10	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	22	34	48
Общее количество часов:		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта боксе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- 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 тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Программа углубленного медицинского обследования:

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

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам углубленного медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования.

Врачебно-педагогический контроль (ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

В Таблице № 16 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица № 16

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице № 17 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона.

Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$ .

Качественная оценка работоспособности представлена в Таблице № 18.

Таблица № 18

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

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

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

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

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

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

### **3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **3.5.1. Этап начальной подготовки .**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировок:

Этап НП – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние становится всё больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек – в 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе подготовки целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности построения тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических

качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

*Одной из задач занятий на первом году* является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30- 35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают на 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, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

Таблица № 19

## Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (1 год)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	16	12	14	11	12	10	13	11	13	15	17	16	160	51
Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	6	5	7	6	5	7	6	6	70	22
Техническая, тактическая подготовка	3	6	6	6	7	4	6	8	6	7	5	6	70	22
Теоретическая, психологическа я подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	4
<i>Всего за месяц</i> Всего за год	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29	312	100

Таблица № 20

## Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (свыше года)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	18	18	18	18	19	19	19	224	54
Специальная физическая подготовка	7	6	6	5	6	5	7	7	7	8	8	8	80	19
Техническая, тактическая подготовка	9	9	9	9	7	6	9	9	9	8	8	8	100	24
Теоретическая, психологическа я подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3
<i>Всего за месяц</i> Всего за год	36	35	35	34	33	30	35	35	35	36	36	36	416	100

## Содержание курса обучения боксера-новичка

Месяц	1-й год		2-й год			
	I раздел сентябрь	II раздел февраль – май	III раздел сентябрь – декабрь			IV раздел февраль – май
Изучаемые темы	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище и защит от них		Изучение боковых ударов в голову и защит от них	Изучение ударов снизу и сбоку по туловищу и защит от них
			Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защит от них			
Совершенствование навыков	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)		Ведение боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Ведение боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами в голову и туловище
			Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище			
НМО , ОФП, СФП	Контрольные е упр-я, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры	Контрольные я, комплекс подгипивания перекладине, подвижные	6 тренировочных уроков		Контрольные комплекс подвижные и спорт. игры	Контрольные упр-я, комплекс СФП
			2 соревновательных боя			
			8 тренировочных уроков			
			2 соревновательных боя			
Совершенствование навыков	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	9 тренировочных уроков		Контрольные упр-я, комплекс е СФП, дополнительные виды спорта	
			Соревнования – 2 боя			
			Занятия по ОФП, СФП			
			Занятия по дополнительным видам спорта			
			Восстановление			

Таблица № 22

## План-график тренировочных занятий (I раздел)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	С/троевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1	Подводящие упр-я для разуч-я прямых ударов в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу																
5	Изучение боевой стойки	+	+														
6	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строю)		+	+	+	+	+	+									
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову в паре			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	+		
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	+		
10	Защита шагом назад							+	+				+	+	+		
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой – левой в голову в парах				+	+	+	+								+	+
13	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах									+	+	+	+	+	+	+	+
15	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову															+	+
16	Упражнения на снарядах				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Контрольные упражнения																
IV	Подвижные и спорт, игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
№ п/п	<i>Учебный материал</i>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>		
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
1	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов левой, правой в голову				+	+	+	+						+	+		
3	Упражнения для разучивания двух прямых ударов правой, левой в голову							+	+	+	+					+	
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов правой, левой в голову												+	+	+		
5	Упражнения для разучивания серии из трех прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+									
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из трех прямых ударов левой, левой, правой в голову							+	+	+	+						
7	Упражнения для разучивания серии из трех прямых ударов: левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+			
8	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии из трех прямых ударов левой, правой, левой в голову														+	+	+
<i>Материал для повторения</i>																	
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Соверш-е передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упр-я для соверш-я прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упр-я для соверш-я двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+					+		+	+	
5	Упр-я для соверш-я защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
6	Упражнения для соверш-я комбинированной защиты	+	+														
7	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+														
8	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+													
III	Подвижные и спортивные игры	В начале или окончании основной части каждого урока															

Таблица № 23

## План-график тренировочных занятий (II раздел)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II Специальные и специально-вспомогательные упражнения																	
<i>Новый материал</i>																	
1	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+													
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+											
3	Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
4	Упражнения для совершенствования уклонов								+	+	+	+	+	+			
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов																
6	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище	+	+	+	+												
7	Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+										
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+								
9	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову и туловище										+	+					
10	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов левой в голову и в туловище												+	+	+		
11	Упр-я для разучивания двух прямых ударов: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+	+	+	
12	Упражнения для разучивания серии прямых ударов: прямые удары левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову													+	+	+	+
№	<i>Учебный материал</i>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II Специальные и специально-вспомогательные упражнения																	
<i>Новый материал</i>																	
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+										
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+													
3	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову правой в туловище				+	+	+										
4	Упражнения для разучивания двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову					+	+										
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову						+	+	+								
<i>Материал для повторения</i>																	
1	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой, правой в голову		+	+		+						+				+	+
2	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой – левой в голову				+	+										+	+
3	Упражнения для совершенствования техники трех прямых ударов серийно – прямыми в голову: левой, левой, правой							+	+							+	+
4	Упражнения для совершенствования техники серии прямых ударов в голову: левой, правой, левой									+		+				+	+
5	Упражнения на снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+				+				+				+
IV	Вольные бои																
V	Подвижные и спортивные игры																

Таблица № 24

План-график тренировочных занятий (III раздел)

№ п/п	<i>Учебный материал</i>	№ уроков															
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+





II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
<i>Новый материал</i>																
1	Упражнения для разучивания двух ударов: снизу правой в туловище, левой сбоку в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двух ударов: снизу левой в туловище, правой сбоку в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Материал для повторения</i>																
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защиты от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них	+	+	+	+	+		+	+							
4	Упражнения для совершенствования серии из трех прямых ударов: правой – левой – правой						+	+							+	+
5	Упражнения на снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV	Вольные бои			+					+						+	
V	Подвижные и спортивные игры			+												+
VI	Упражнения ОФП и СФП		+				+	+		+		+		+		+

### 3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углублённое овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала бокса, упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от веса собственного тела), подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах), изометрические упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: Этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится

более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксёров оптимизм и способность не преувеличивать трудности соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Таблица № 26

Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) (до двух лет)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	30	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24	260	42
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	9	12	12	12	12	10	10	141	23
Техническая, тактическая подготовка	16	16	12	16	16	14	16	14	12	10	10	12	164	26
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	21	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	1	1	1	1	-	2	-	-	8	1
Участие в спортивных соревнованиях		4	4	4		2		2	6				22	4
<i>Всего за месяц</i>	<i>60</i>	<i>58</i>	<i>52</i>	<i>55</i>	<i>52</i>	<i>45</i>	<i>50</i>	<i>54</i>	<i>53</i>	<i>49</i>	<i>47</i>	<i>49</i>	<i>624</i>	<i>100</i>
<i>Всего за год</i>													<i>624</i>	<i>100</i>

**Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) (свыше двух лет)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	23	19	18	14	15	15	17	19	22	36	30	25	253	27
Специальная физическая подготовка	23	25	29	30	26	24	22	14	12	12	18	18	253	27
Техническая, тактическая подготовка	31	30	32	30	30	26	32	32	30	22	22	29	346	37
Теоретическая, психологическая подготовка	4	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	5	28	3
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Инструкторская и судейская практика					2	2	2	2		2			10	1
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	4	4	2	4	2	2	6				34	4
<i>Всего за месяц</i> Всего за год	86	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	78	936	100

### 3.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС, Этап СС характерен определёнными зонами становления мастерства:

Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств,

методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Таблица № 28

Примерный годовой план распределения часов для  
этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	337	27
Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	337	27
Техническая, тактическая подготовка	30	32	32	33	32	32	33	33	31	34	34	34	390	31
Теоретическая, психологическая подготовка	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	36	3
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62	5
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	6	6	6	6				2	4	36	3
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	0	6	6	6	8	0	0	0	50	4
<i>Всего за месяц</i>	118	115	113	119	128	121	123	119	127	122	123	128	1248	100
Всего за год	1456													

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс,

направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям, соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты

поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы 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 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 приемом контрольных нормативов, 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.

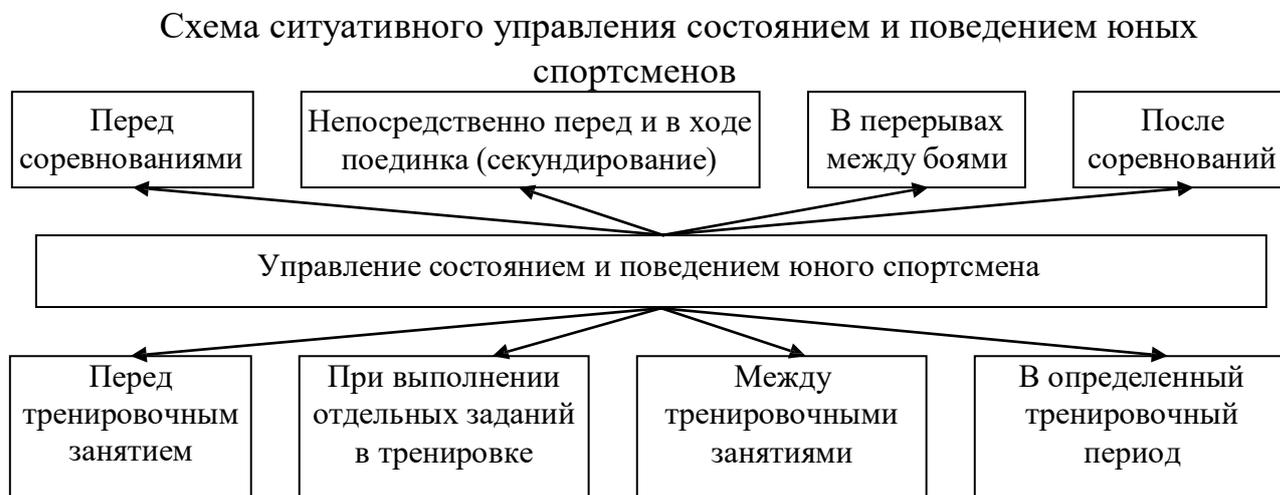
3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком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

4. Дезактуализация – 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 (см. рис. 1).

Рис.1



#### Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание её добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу па снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при стонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и, хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение вариантов тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги в присутствии большого количества зрителей, бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы

аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурсом, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся. Молодые спортсмены могут оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения

запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. (В то же время, подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта в данном контексте нецелесообразно, т.к. это легко может быть воспринято как косвенная пропаганда). Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности. (Для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения мало актуальны). Поэтому программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля,
- права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

#### Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для

самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; 85 стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты

допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия 86 допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права 87 спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Таблица № 29

#### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	июль	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	июль	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренер в группе
4	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

### 3.9. 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 учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит

принятая методика обучения боксу. Поочередно 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 для начинающих – «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.

Таблица № 30

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	– Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами – Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники бокса. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

#### 4. Система контроля и зачетные требования.

##### 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс»

Таблица № 31

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

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

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

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Координационные способности.**

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Телосложение.**

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 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 дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

#### **4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Для отбора спортсменов используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в Таблице.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)  
промежуточной и итоговой аттестации для учащихся по виду спорта бокс  
Программа спортивной подготовки**

Этап Вес.кат.	Баллы	Бег на 30м в сек	Бег на 100м в сек	Бег на 3000м в мин	Подтяг ивание на перекла дине	Подъем ног к переклад ине	Жим штанги лежа (весом % от веса собственно го тела), кг	Сгиба ние и разгибание рук в упоре лежа	Пры жок в длину с места в см.	Толчок набивного мяча (медицинбол )4кг в м.	Сумма баллов	Количество ударов по мешку за 8 сек	Количество ударов по мешку за 3 мин
<b>НП-1</b> 36-48кг	5	5,4	16,0	15,00	6	6	100%	35	180	6,0/4,0	45		
50-64кг	5	5,3	15,9	15,0	7	7	100%	36	182	6,4/4,4	45		
66-св.91кг	5	5,3	16,0	14,58	6	6	100%	37	183	6,6/4,6	45		
<b>НП-2</b> 36-48кг	6	5,2	15,9	14,58	7	7	100%	37	184	6,7/4,7	54		
50-64кг	6	5,2	15,9	14,55	8	8	100%	38	185	6,8/4,8	54		
66-св.91кг	6			14,50	7	7	100%	37	186	6,9/4,9	54		
<b>НП-3</b> 36-48кг	7	5,2	15,8	14,48	8	8	100%	38	187	7,0/5,0	63		
50-64кг	7	5,1	15,8	14,45	8	8	100%	40	189	7,1/5,1	63		
66-св.91кг	7	5,1	15,7	14,40	7	7	100%	39	190	7,30/5,15	63		
<b>Т-1</b> 36-48кг	9	5,1	15,8	14,35	8	8	100%	42	190	6,5/5,0	81	26	268
50-64кг	9	5,0	15,6	14,55	9	9	100%	43	192	6,7/5,2	81	28	275
66-св.91кг	9	5,1	15,8	14,40	8	8	100%	40	195	6,8/5,5	81	24	236
<b>Т-2</b> 36-48кг	9,5	5,0	15,6	14,3	9	9	100%	42	198	7,0/5,9	85,5	28	284
50-64кг	9,5	5,0	15,5	14,2	10	10	100%	44	200	7,1/6,0	85,5	30	292
66-св.91кг	9,5	5,0	15,7	14,4	9	9	100%	41	205	7,25/6,1	85,5	26	244
<b>Т-3</b> 36-48кг	10	5,0	15,4	13,36	11	11	100%	43	205	7,5/6,2	90	28	284
50-64кг	10	4,9	15,5	13,30	12	12	100%	45	215	7,9/6,35	90	30	292
66-св.91кг	10	5,0	15,6	13,48	11	11	100%	41	220	8,00/6,5	90	26	244



Контрольно-переводные испытания занимающихся оценивают результаты тренировочной деятельности за год. Основная форма контрольных испытаний – тестирование.

Контрольно-переводные испытания обеспечивают оперативное управление тренировочной деятельностью занимающихся, её корректировку и проводится с целью определения:

- соответствия уровня и качества подготовки спортсмена Федеральным государственным требованиям,
- выявления степени сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков занимающихся в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта

Контрольно-переводные испытания проводятся один раз в год: в конце тренировочного года. Результаты служат основанием для приказа о переводе занимающегося на следующий год (этап) обучения, снижении этапа подготовки.

Для организации и проведения контрольно-переводных испытаний составляются программы контрольно-переводных испытаний по каждому этапу обучения. Программа контрольно-переводных испытаний включает указание формы проведения, перечень контрольных вопросов по тестированию полноты теоретических знаний и контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности или требования к уровню спортивной подготовленности (присвоенный разряд), а также критерии оценки.

Для каждого занимающегося в ходе испытаний выявляется:

1. Уровень общей и специальной физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития.
2. Уровень технической и тактической подготовки, как показатель сформированности умений, навыков.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико- биологического обследования**

*Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка,

время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Подтягивание на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

*Поднос ног к перекладине* выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

*Жим штанги лежа.* Лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки, затем согнуть руки до касания грудью грифа штанги, разгибая руки выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги. Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено. Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

*Прыжок в длину с места.* Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы ног параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок вперед. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Толчок набивного мяча (медицинбола)* проводится с разворота или из статичного положения. Перед началом попытки мяч должен быть зафиксирован у шеи или подбородка. Во время толкания кисть руки не

должна опускаться ниже этого положения, а мяч не должен отводиться за линию плеч (замах).

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда .

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». п. 2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе предспортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти предспортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п. 2).

## **5. Перечень информационного обеспечения Программы**

### **5.1. Список литературных источников**

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
3. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2018
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
6. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
7. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 2018.
8. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра.- М.: Физическая культура и спорт, 2016.
9. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. – Саммит-книга, 2017.
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.
11. Ильин Е. П. Психология спорта - СПб; Питер, 2018.
12. Ильин Е. П. Психология страха - СПб; Питер, 2017.
13. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2017.
14. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе – Девизион, 2020
15. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий

- по физической культуре – Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
- 16.Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гарамян А.И., Хусяйнов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТиздательство, 2020.
  - 17.Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
  18. Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. – Ленад, 2017.
  - 19.Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2018.
  - 20.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 2019.
  - 21.Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2015.
  - 22.Немов Р.С. Психология. Книга 2, «Владос», 2018.
  - 23.Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.
  - 24.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
  - 25.Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
  26. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020.
  - 27.Суханов В. Бокс, книга-тренер.- М.: РИФ «Глория», 2018.
  - 28.Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017.
  29. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019.
  - 30.Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
  - 31.Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт,2018.
  - 32.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2017.

## **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Техника атаки.
2. Обучение технике защиты («нырок, уклоны, подставки, отбивы, сайс- степ»)
3. Совершенствование техники защиты
4. Обучение ближнему бою и выходу из него. Вход в ближний бой.
5. Обучение передвижению ног по рингу ( Приставные шаги, подскоки, челнок, разноимённые и одноимённые движения).
6. Обучение прямым ударам.
7. Чемпионаты и первенства города Екатеринбурга
8. Олимпийские игры, Лондон, 2012 г. Егор Мехонцев- олимпийский чемпион.
9. Чемпионаты и Первенства России

## **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация бокса России официальный сайт (<http://www.boxing-fbr.ru>)

### **6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Утверждается на календарный год.