

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрация города Нижний Тагил

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЮПИТЕР»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «СШОР «Юпитер»

Протокол № 1 от 28.04.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 № 1357 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 № 1055

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

г. Нижний Тагил
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	13
	2.3. Календарный план воспитательной работы	14
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	21
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III.	Система контроля	23
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	37
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «бокс»	41
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		70

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа) МАУ ДО «СШОР «Юпитер» (далее СШОР) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1055, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 20.12.2022 N 71712), с учетом основных положений:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

- Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

- Правилами вида спорта «бокс».

- Уставом МАУ ДО «СШОР «Юпитер» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации и Свердловской области.

Реализация Программы определяет основные направления и условия подготовки спортсменов по виду спорта «бокс» в период прохождения подготовки в СШОР на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СШОР. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях, тренировочных мероприятиях (сборах) и медико-восстановительных мероприятиях.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ и Свердловской области, путем осуществления спортивной подготовки на различных этапах в соответствии с ФССП по виду спорта «бокс».

Основными задачами реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов являются:

- достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Свердловской области, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по боксу;
- участие в городских, областных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства;

Приоритетные направления деятельности:

- физическое развитие, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым спортсменом в соответствии со своими возможностями и способностями;
- этическое развитие, направленное на формирование осознанного отношения к спорту высших достижений;
- развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

В соответствии с этапами спортивной подготовки ставятся следующие задачи:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «бокс»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с второго года;
 - укрепление здоровья;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бокс";
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;
 - знание антидопинговых правил;
 - укрепление здоровья.
 - подготовка боксеров – резерва сборной команды Свердловской области и России;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса боксеров на этапах спортивной подготовки как целостную динамическую систему, где на каждом конкретном этапе спортивной подготовки решаются специфические задачи по развитию физических качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие положения

Бокс (англ. box, букв. - удар) сложный и мужественный вид спорта приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Бокс развивался из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

Бокс контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Соревнования по боксу проводятся в мягких перчатках (масса 250 - 300 г) на ринге - квадратной площадке размером 6 x 6 м, ограниченной канатами. Бой ведётся в 3 раунда по 3 мин с перерывом в 1 мин. Победа присуждается боксёру, набравшему большее число очков за успешные атаки, выигравшему бой нокаутом, а также при неспособности противника продолжать бой, его дисквалификации или отказе от боя. В боксе запрещается наносить удары ниже пояса, по затылку, в спину, головой, а также противнику, сбитому с ног. Бой судят рефери - судья, находящийся на ринге, и 3 - 5 судей вне ринга.

Весовая категория - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. Вес

боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя. Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться по рингу. Боксеры-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы и активно двигаясь в ринге. Такая закономерность обуславливает тот факт, что больше всего нокаутов фиксируется именно в боях тяжеловесов. Легкие боксеры чаще всего выигрывают по очкам. Одной из самых опасных категорий является средняя и полусредняя. Боксеры с таким весом обладают усредненными параметрами, то есть они способны быстро маневрировать и наносить мощные удары.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШОР учитываются:

- возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивные результаты;

- возраст обучающихся;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс»;
- возможен перевод обучающихся из других учреждений;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в ФФСП.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы и нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Классификация боксеров. Возрастные группы участников.

В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 - 14 лет

Юноши и девушки (старший возраст)	15 - 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 - 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 - 22 года
Мужчины и женщины	19 - 40 лет

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

Весовые категории

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) включенных во Всероссийский реестр видов спорта

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19-22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг				
Первая супернаилегчайшая		34 - 36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37 - 40	40	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	42	42	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44	44	-	-	-
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	-	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66	-	66	66	71
Первая средняя	66	-	66	66	71
Средняя	75	-	75	75	80
Полутяжелая	80	-	80	81	86
Тяжелая	90	-	80+	81+	92
Супертяжелая	-	-	-	-	92+

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

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21

	России, первенствам России				
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительн ые мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до 2-х лет	Свыше 2-х лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности учащихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (старты) (неофициальные).

По результатам контрольных соревнований комплектуется сборная команда СШОР для участия в официальных соревнованиях. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава сборных команд, в соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав сборных команд Свердловской области.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения «бокс» формируется с учетом планируемых

показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

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

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
Теоретическая, психологическая подготовка	21	44	50	31	43	58	66	66	42	44

Общая физическая подготовка	82	78	104	119	124	145	148	148	434	470
Специальная физическая подготовка	33	56	75	112	131	145	166	166	375	380
Техническая, тактическая подготовка	98	134	179	208	256	299	416	416	430	560
Участие в соревнованиях	1	2	8	24	24	46	46	46	72	90
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	17	17	17	43	50
Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	10	18	18	18	60	70
Всего часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	28	32
Всего часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	1456	1664

Примечание: количество часов и тренировочные сборы в условиях спортивной школы определяются исходя из тарификации и индивидуального группового плана на конкретный тренировочный год. Индивидуальный групповой план определяется с учетом расписания, загруженности спортивного сооружения, ежегодного отпуска тренера. Допускается снижение объема тренировочной нагрузки в связи с болезнью, травмой или реабилитацией конкретного спортсмена.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов учебно-тренировочного процесса. В частности, удельный вес ОФП сокращается, в то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Участие в соревнованиях спортсмена регламентируется годовым календарным планом. Все воспитанники в течение года принимают участие в соревнованиях различного ранга. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года

		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Нижнего Тагила и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Свердловской области, г. Нижний Тагил; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.	В течение года

		Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
--	--	--	--

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; ежегодная оценка уровня знаний.
- Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.
- Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:
 1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
 2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
 3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
 4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
 5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

<i>Спортсмены</i>	<i>Вид программы</i>	<i>Тема</i>	<i>Ответственный за проведение мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>

Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</i>	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	1-2 раза в год

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства,</i>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	1-2 раза в год
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>				

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в

повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Инструкторская и судейская практики

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика преподавания 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 спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в тренировочных группах:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- проведение разминки;
- составление комплекса общеразвивающих упражнений;

- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»;
- проведение подготовительной и заключительной частей тренировки;
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:

- проведение тренировок по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
- составление конспектов тренировок;
- составление положения о соревнованиях;
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: <ul style="list-style-type: none"> - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГАУЗ СО «ВФД г.Н.Тагил» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение	Проводится штатными медицинскими

	тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы
(испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической,
теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных
занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта
«бокс»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы
(испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не
ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на
первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не
ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации,
начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической,
теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая
самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления
и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы
(испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных
спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного
разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не
ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;

Перевод спортсменов на следующий этап многолетней подготовки производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

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

Кроме того, для зачисления в УТ и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	

			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	

			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

N	Упражнения	Единица измерения	Норматив
---	------------	-------------------	----------

п/п				
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество	не менее	

	спине (за 1 мин)	раз		
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "бокс"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта "бокс"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30

1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-

2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;

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

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 22 до 35%, на этапах тренировочных 15-22 %, а например, объем тактической подготовки на начальном этапе - 1 до 7 %, на тренировочном этапе 5 - 17 %. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

Для проведения занятий на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку.

Структура годового цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годового цикла

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки спортсменов, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три, четыре макроцикла. Чем выше уровень подготовки спортсмена, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном** периоде тренировка спортсменов, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – **общеподготовительный** и **специально-подготовительный**.

Основные задачи **общеподготовительного** этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленности работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) Выработка экономичной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику

нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей боксера. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годового цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками, занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке спортсменов, проходящих спортивную подготовку, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в Программе как основные элементы при планировании тренировки. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специальной тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические

возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БОКС»

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировка.

Тренировка проводится в группе (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе) или индивидуально (на этапе спортивного совершенствования). Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность тренировки зависит от этапа подготовки.

Тренировочный процесс строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Эффективными формами организации тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Основные средства: 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 тренировки.

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 еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 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 НП нецелесообразно 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 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. Основы техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

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

Эффективность упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме 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.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных экзаменов. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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

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 собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки.

Этап спортивной специализации является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

Совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе 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 учетом 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 психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Методы контроля. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

- 1 - незначительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние;

Требования техники безопасности при проведении занятий по боксу

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя, для занятий по фигурному катанию на коньках могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренера-преподавателя должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- во избежание ситуаций на тренировках, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебного года от медицинского работника спортивного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося; после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия боксом можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий спортсмены и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму/экипировку;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему; к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь; до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от тренировок и на них накладывается дисциплинарное взыскание; перед началом очередной тренировки со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом тренировок:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала тренировок по расписанию; вход в зал разрешается только в присутствии тренера;
- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17° С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к тренировке должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу тренировки отвечает тренер и дежурный группы;

- перед началом тренировки тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, для принятия профилактических мер (освобождение от тренировки, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время тренировочного процесса:

- тренировка в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивного учреждения;

- тренировки должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время тренировочного процесса и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов;

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый спортсмен должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- тренер должен учитывать состояние спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии спортсмен должен прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру;

- выход спортсменов из спортивного зала во время тренировки возможно только с разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях со спортсменом (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер должен немедленно прекратить тренировку и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсменов для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации спортивного учреждения.

Требования безопасности по окончанию тренировочного процесса:

- после окончания тренировочного процесса, тренер должен проконтролировать организованный выход спортсменов из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортсменам, необходимо, переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончанию тренировки, принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех спортсменов. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона).

Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности спортсмена.

2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей, темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и

отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования.

Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце года спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций

(терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велоэргометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных

плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Развитие силы – вспомогательные упражнения в преодолении веса тела или различных предметов (Упр. на гимнастических снарядах, поднятие тяжестей, упражнения для мышц брюшного пресса).

Развитие быстроты – бег на скорость, спортивные и подвижные игры, вспомогательные упражнения в быстром темпе и др.

Развитие ловкости – упражнения для развития координации, упражнения, которые протекают в быстро и неожиданно меняющейся обстановке, спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, акробатика.

Развитие выносливости – работа, вызывающая утомление, бег по пересеченной местности, бег на длинные дистанции, ускоренная и длительная ходьба, бег на лыжах, игра в баскетбол, футбол, плавание и др.

Воспитание волевых качеств – нельзя рассчитывать на успех боксера, если у него не будет развито мужество, смелость, хладнокровие, инициатива, уверенность в своих силах, воля к победе, если он не научится переносить трудности боя на ринге.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Группы начальной подготовки (1 год)

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака раз-два в голову. Игра в спортивные игры.

Группы начальной подготовки (2 год)

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (футбол). Атака раз-два в челноке. Работа на мешке.

Группы начальной подготовки (3 год)

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Учебно-тренировочный этап (1 год)

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение из двух, трёх и четырех ударов и защита от одиночного удара и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

Учебно-тренировочный этап (2 год)

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, и защита от этих ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов в голову, защиты от этих

атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме.

Учебно-тренировочный этап (3 год)

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Развитие ударов из двух, трех, четырех, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме.

Учебно-тренировочный этап (4-5 год)

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов и защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от атаки противника.

***Тактико-техническая подготовка
(для всех групп)***

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы начальной подготовки (1 год)

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Группы начальной подготовки (2 год)

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

Группы начальной подготовки (3 год)

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

Учебно-тренировочный этап (1 год)

Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

Учебно-тренировочный этап (2 год)

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

Учебно-тренировочный этап (3 год)

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках.

Учебно-тренировочный этап (4 год)

Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку). Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Учебно-тренировочный этап (5 год)

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, защита от одиночных ударов. Атака из 2-6 ударов и защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной, атакующей форме. Сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника.

Группы совершенствования спортивного мастерства (весь период)

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от одиночных ударов. Атаки из 2-6 ударов и защита от этих ударов. Работа на дальней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной форме. Сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

1. Боевое положение кулака - Практическое изучение бокса начинается с выработки умения правильно сжимать кисть в кулак и сохранять правильное положение при ударе. Это умение необходимо, чтобы правильно наносить удары: оно дает возможность правильно фиксировать кулак на цели, тем самым придавая ударам большую действенность и избегать повреждений кисти.

Тренер показывает наименее уязвимое ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей, предлагает спортсменам придать правильное положение кулака, запомнить его и в дальнейшем при всех боксерских ударах держать кулак именно в этом положении.

2. Боевая стойка - универсальное положение боксера из которого ему удобно вести, как наступательные, так и оборонительные действия.

Впереди стоящая нога боксера выдвинута вперед и опирается на пол всей подошвой. Правая нога на шаг сзади и на полшага вправо, прикасается носком. Вес тела равномерно распределен на двух ногах. Туловище выпрямлено. Рука сзади согнута, ладонь прикрывает подбородок, предплечье- туловище. Левая рука согнута слегка выдвинута вперед. Голова слегка наклонена вперед.

Вначале боевая стойка разучивается статически. Тренер демонстрирует её в целом, указывая на положения ног, рук, головы и туловища боксера, анализирует ошибки, добивается чтобы спортсмены усвоили правильную стойку на месте.

3. Передвижение боксера по рингу. Тренер разъясняет, какое значение имеет маневренное передвижение, ставящее боксера в выгодное положение

в бою на ринге, демонстрирует основные способы передвижения, подчеркивая их характер, анализирует скользящий шаг, указывая на необходимость участия всего тела в передвижении.

Вначале усваиваются одиночные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижение слитным скользящим шагом.

Тренируя передвижения необходимо выработать у спортсменов умение легко передвигаться в боевой стойке, не нарушая правильного положения тела и не напрягая излишне мышц.

4. Боевые дистанции. Прежде чем приступить к разучиванию ударов и защиты от них, необходимо ознакомить с дистанцией действия ударов, наносимых с шагом и без шага вперед. Дальняя дистанция- изучение в парах, упражнение вперед движении друг перед другом в боевой стойке. Ближняя дистанция.

5. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Удары, когда спортсмены усвоят боевую стойку в движении, тренер знакомит их с классификацией основных боксерских ударов, владению техникой. Обосновывает тактическое использование различных ударов в бою, указывает места на теле, куда правилами разрешено наносить удары.

Наиболее уязвимые места на теле (подбородок, боковая поверхность шеи, верхняя часть живота). Защита – основа мастерства боксера.

Контрудары – Знакомство с системой контрударов. Контрудар органически соединяется с защитой. Формы - ответная и встречная.

6. Прямые удары – Прямой удар левой в голову – Прямой левой в голову наиболее употребителен в бою на ринге, поэтому с него начинается изучение боксерских ударов.

Показывая удар, тренер анализирует его технико-тактические особенности: краткость пути кулака к цели, обеспечивающая быстроту и точность; защитное положение тела при ударе. Вначале усваивается форма движений удара (без перчаток) на месте и затем -с шагом вперед. После того, как движение усвоено, спортсмены переходят к отработке защиты от него в парах.

7. Защита от прямого удара левой в голову – Защита от прямого удара левой в голову и контратака – Подставка правой ладони. Вначале изучается подставка раскрытой правой ладони под кулак бьющей руки партнера. Изучением в парах (в перчатках), в двух шереножном строю, затем, в свободном передвижении по залу.

8. Контрудар – прямой левой в голову - Овладев защитой, спортсмены объединяют её с встречным прямым левой в голову.

9. Условный бой – Когда спортсмены овладеют техникой удара, защиты и контрудара, необходимо закрепить полученные навыки в боевой обстановке.

Спортсмены действуют только прямыми ударами левой прямой в голову и защитами, практикуются в умении атаковать, защищаться и наносить контрудары в условиях боя, причем они должны сдерживать силу.

10. Прямой удар левой в туловище. Особое внимание уделяется защитному движению тела при ударе – туловище наклоняется вперед-вправо, правая ладонь прикрывает голову.

11. Защита от прямого удара левой в корпус. Подставка согнутой в локте левой руки. Рука, согнутая в локтевом суставе и прижатая к левому боку, подставляется под кулак (удар).

12. Защита от прямого удара левой в голову. Уклон вправо – Вес тела переносится на правую ногу, чтобы создать удобное исходное положение для быстрого ответного удара.

13. Условный бой. Изученные удары и защиты закрепляются, как и раньше, в условном бою. Вначале разрешается пользоваться только каким-либо одним ударом и защитой, причём, один из боксёров только защищается, а впоследствии контратакует.

Усложнение задания: атакующему, разрешается пользоваться двумя ударами произвольно чередуя, защищающемуся применять разные защиты.

14. Защиты от прямых ударов левой в голову и туловище.

Отбив влево. Бьющая левая рука партнера отбивом влево правой ладонью смещается с пути к цели. Уход назад – защищающийся партнер, делая шаг назад правой ногой, избегает этим удара соперника.

Все изученные средства закрепляются в вольном бою (добиваться творческого использования изученных приемов). Хотя ВБ ограничивается ударами и защитами, но уже можно самостоятельно оперировать боевыми средствами, самим искать различные способы выполнения задания тренера. Тренер, давая задания, требует организованности действий. Из действий боксеров необходимо исключить сильные удары, сковывающие боксеров, мешающие им сосредоточить свое внимание на технической стороне боя.

15. Прямой удар в голову.

Рассказать об особенностях тактического использования ударов правой рукой. Перед ударом правой необходимо подготовить атаку ложными ударами левой рукой. (Особое внимание уделить тому, чтобы устранить замах *«телеграфирующий»* сопернику о начале атаки.)

После прямого удара правой (и особенно после промаха) необходимо быстро возвращаться боевую стойку, чтобы избежать ответного удара соперника;

16. Защита от прямого удара правой в голову: подставка левого плеча; уклон влево; уход назад; уход в право.

17. Прямой удар правой в туловище. Тактическое назначение-атаковать после того как атака подготовлена левой рукой, служить встречным или ответным ударом в контратаке, в соединении с защитой. Следует остерегаться (в случае промаха) ответной атаки противника.

18. Защита от прямого удара правой в туловище. Подставка согнутой левой руки.

Уход назад. Условный бой, перед атакой прямым ударом правой в туловище спортсмены применяют ложные удары левой рукой, чтобы отвлечь внимание.

Ответственность тренера за первоначальную подготовку огромна.

Эта подготовка имеет большое значение для всей дальнейшей спортивной деятельности боксера. Тренер не должен допускать новичка участвовать в официальных соревнованиях, пока молодой боксер не будет достаточно технически подготовлен.

19. Перемещения.

Боксёрский шаг - способ передвижения боксера с помощью вышагивания, обычных шагов, приставных, скрестных шагов для изменения дистанции атаки, контратаки, защиты.

Основные положения боксера:

- а) формирование основ ведения единоборства;
- б) формирование базовой техники;
- в) формирование комбинированного стиля ведения борьбы;
- г) индивидуализация подготовки.

Отмечается, что первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. В этой связи нами разработана блок-схема путей индивидуализации тренировочного процесса в контактных видах единоборств.

Боевые стойки подразделяют:

I. По положению стоп:

- а) левосторонняя;
- б) правосторонняя;
- в) фронтальная.

II. По положению туловища:

- а) высокая прямая;
- б) средняя (промежуточная);
- в) низкая собранная;
- г) открытая (собранный).

III. По распределению веса тела:

- а) на впереди стоящей ноге;
- б) на сзади стоящей ноге.

Виды передвижений приставной шаг, пружинящие - движения на месте, перемещения веса тела с ноги на ногу («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба.

Поединок в боксе ведется на дальней и ближней дистанциях. При этом в голову и туловище наносят следующие удары руками: прямые (в том числе короткий прямой удар— джеб), боковые и снизу, а также удар бекфист – тыльной стороной кулака (в том числе, после раскручивания туловища вокруг вертикальной оси).

Защита и обманные действия (финты) в боксе выполняются движением рук, туловища и ног. В литературе также приводятся финты, выполняемые с помощью отвлекающего поворота головы (влево, вправо) и движением глаз в сторону от цели.

К защитным движениям с помощью рук относятся подставка плеча и внутренней части кулака, комбинированная защита (жесткая совместная подставка плеча и кулака), подставка локтя, отбив предплечьем (вниз, вверх, внутрь, наружу), подставка наружной части кулака и предплечья (от боковых ударов), остановка удара (выполняется в средней и ближней

дистанции коротким и жестким нажимом кулака на плечо или бицепс противника в самом начале его ударного движения).

Кроме этого, для сковывания действий соперника в ближнем бою – перекрывания (блокировки), т.е. накладки открытых перчаток на бицепс, предплечье или кулак противника. Накладка может выполняться также предплечьем с последующим отведением рук противника в стороны.

В практике бокса имеет место так называемая «глухая защита», во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, переживает серию ударов активно атакующего противника. Имеется три варианта этой защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

При двусторонней глухой защите спортсмен прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Перчатками спортсмен закрывает голову, держа их справа и слева, тыльной стороной наружу.

При правой локтевой защите спортсмен поднимает правую руку вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. При левой локтевой защите голова закрывается левой рукой, а туловище – правой.

Защита движением туловища подразделяется на уклоны (влево, вправо), отклони (назад) и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо). При выполнении уклонов и нырков во избежание опасного движения головой необходимо следить, чтобы голова не выходила за линию носка впереди стоящей ноги.

К защите движением ног относятся уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий).

Теоретические занятия (для всех групп на весь тренировочного процесса)

1. История бокса и его характеристики (Исторический обзор бокса. Русские кулачные бои, как прообраз отечественного бокса. Бокс в России. Отечественный стиль бокса и его лучшие представители).

2. Воспитательная беседа: Моральный облик российского спортсмена. Правила поведения на тренировках и в общественном месте.

3. Занятия спортом и всестороннее развитие личности.

4. Спортивный коллектив - коллектив единомышленников. Права и обязанности спортсменов.

5. Воспитательная беседа: Правила поведения при переходе улицы. Правила техники безопасности во время занятий спортом.

6. Гигиена. Закаливание и режим питания спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

7. Соблюдение режима питания в процессе спортивной деятельности – залог успеха.

8. Строение и функции организма человека; положительные изменения в организме человека под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

9. Сознательное отношение к тренировочным занятиям – лучший путь к быстрейшему овладению спортивным мастерством.
10. Никотин и алкоголь - злейшие враги спортсмена.
11. Самовоспитание морально-волевых качеств.
12. Обзор текущих спортивных событиях (разъяснение материалов спортивных газет, радио, телевидения.)
13. Разбор Чемпионатов и первенств России, Европы, мира по боксу.
14. Оборудование, спортивный инвентарь и уход за ним.
15. Основы техники и тактики бокса.
16. Всесторонняя физическая подготовка (общая и специальная) одно из необходимых условий достижения побед на ринге.
17. Волевая подготовка спортсмена (боксера).
18. Правила соревнований по боксу. Этика боксера и судьи по боксу.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки трудности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для *соматической тревожности*:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто

снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та которая связана, с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один–два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену, музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера пред боем.

В этом случае применяются следующие воздействия для психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (2003);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в

том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и/или при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы около 5 минут – состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20–30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое – потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе – статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье – расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2–3 мин. Задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5–2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5–6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро

восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является *секундирование* – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего спортсмена в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, кого в обиходе называют «толстокожими», – сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20–30 мин до начала боя, как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например, такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим спортсменам и просят помочь в

этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Примерный план психологической подготовки к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
Общая психологическая подготовка к соревнованиям		
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния
Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию		
1	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках

	потенциала для достижения высокого результата	Уточнение данных о собственной готовности
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования
		Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед выходом на старт
3	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованиями	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе соревнований

Планы применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего, ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время. При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Во многих случаях на следующий день после тренировки с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочный процесс с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Физиотерапевтические средства. Световое облучение – применение инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей основано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшения питания тканей. Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению процессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12 - +15). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 оС. Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подаётся горячая вода (+37-38 оС), затем 5-10 секунд – холодная (+12-15) и т.д.

Применение массажа:

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировках вначале проводится ручной восстановительный

массаж спустя 1-2 часа после тренировки. вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем – ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям. Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приёмы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию. Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа – повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	32 - 35	22 - 25	20 - 22	15 - 17	12 - 14	9 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22	17 - 22	18 - 22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
Техническая подготовка (%)	36 - 42	38 - 43	35 - 41	33 - 40	31 - 39	30 - 38
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	1 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Обеспечение круглогодичности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов осуществляется следующим образом:

- участие спортсменов в тренировочных сборах, проводимых СШОР и иными организациями, являющихся составной частью (продолжением) тренировочного процесса;

- в спортивно-оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, в загородных спортивно-оздоровительных лагерях;

- самостоятельная работа строится по индивидуальным планам подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий (по рекомендациям тренера-преподавателя), может включать в себя комплексы ОФП и СФП, ведение дневника тренировок и отдыха, просмотр и анализ соревнований различного уровня (по заданию тренера-преподавателя), изучение исторических фактов развития бокса и биографий знаменитых спортсменов и т.д.

Режимы учебно-тренировочного процесса и периоды отдыха

СШОР организует работу со спортсменами в течение всего календарного года, увеличивая объем в каникулярное время. Для обеспечения круглогодичных тренировок и активного отдыха обучающихся в период летних каникул в СШОР организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительных 4-х недель – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных мероприятий, самостоятельной работы. В период активного отдыха спортсмены занимаются по рекомендациям тренера-преподавателя.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

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

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

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

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Режимы тренировочной работы

Наименование	Год	Возраст для	Миним. число	Количество	Требования по
--------------	-----	-------------	--------------	------------	---------------

этапа обучения	обучения	зачисления, лет	спортсменов в группе	часов в неделю	физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Этап начальной подготовки	до 1 года	9	10	4,5	Овладение основами техники, выполнение нормативов ОФП и СФП
	свыше года	10-11	10	6-8	
Учебно-тренировочный этап	до 2-х лет	12	8	10-12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, не ниже 3 юн. разряда
	свыше 2-х лет	14-15	8	14-16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, не ниже 2 юн. разряда
Этап ССМ	до 1 года	14	4	18	Не ниже I разряда Выполнение КМС нормативов СФП, ОФП спортивных результатов
	свыше 1 года	15	4	24	
Этап ВСМ	весь период	16	1	32	Не ниже МС Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов

Планируемый результат Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "бокс";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;
 - закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 - выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основное материально-техническое обеспечение программы в СШОР

1. Наличие зала бокса
2. Наличие тренажерного зала;
3. Наличие тренировочного спортивного зала;
4. Наличие раздевалок, душевых.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием. К инвентарю и оборудованию относится все, что спортсмен имеет при себе во время соревнования, официальной или неофициальной тренировки.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для прохождения осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3

11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь	пар	на	-	-	1	1	1	1	2	0,5

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

	боксерский		занимаю- щегося								
19.	Юбка боксерская	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. - М.: ФиС, 1956
4. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. - М.: ФиС, 1965
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС,1957
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян.-М.: ФиС, 1955
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 09.02.2021 № 62)
9. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Всероссийский реестр видов спорта
11. Единая всероссийская спортивная классификация.
12. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта, школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2012-72 с.
13. Интернет-ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru.