

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования

«Альменевская детско-юношеская спортивная школа»

Утверждено педагогическим
советом МБУДО «АДЮСШ»

Протокол № __ от _____ 20__ г.

Утверждено:

Директор

МБУДО АДЮСШ _____ Б.З. Мусин

« ____ » _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»

Группы:

спортивно-оздоровительная группа (3 часа в неделю)

начальной подготовки (6 часов в неделю),

Группа учебно-тренировочной подготовки (15 часов в неделю)

Возраст обучающихся – 6-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор, тренер-преподаватель МБУДО
«АДЮСШ» Фархутдинов Л.У.

Альменево

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса	4
1.2. Структура годовичного цикла	7
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Организационно-методические указания и учебный план	8
2.1.1. Этап начальной подготовки	8
2.1.2. Тренировочный этап	10
2.2. Комплексный контроль	14
2.3. Теоретическая подготовка	16
2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	18
2.5. Восстановительные средства и мероприятия	22
2.6. Инструкторская и судейская практика	23
2.7. Антидопинговые мероприятия	24
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	24
IV. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	24
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС	26
VI. СПИСОК литературы и интернет-ресурсы	27

БОКС – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Бокс предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: выносливость, координация, скоростно-силовые.

Программа составлена с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Устава МБУДО «Дворец спорта для детей и юношества», а также многолетнего опыта работы педагогического коллектива Учреждения. Срок реализации программы 6 лет.

Программа разработана на основе Примерной программы Бокс: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва Акопян А.О. И др. - М.: Советский спорт, 2003. с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП), для тренировочных групп (УТГ).

Основные задачи этапа начальной подготовки (ГНП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном (УТГ) этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МБУДО «Дворец спорта для детей и юношества» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в МБУДО «Дворец спорта для детей и юношества» строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время

спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУДО «Дворец спорта для детей и юношества» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки - этап начальной подготовки (ГНП), тренировочный этап (УТГ).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

На этап ГНП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, широкого круга двигательных умений и навыков; овладение основами техники бокса; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс; выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в ТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. На тренировочном этапе ведется работа по повышению общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по боксу; формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов(в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 - 12

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается устанавливать оптимальный объем тренировочной и соревновательной нагрузки в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу.

При разработке примерного учебного плана для отделения бокса учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом на 38 недель занятий непосредственно в условиях МБУДО «Дворец спорта для детей и юношества».

Таблица 2

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	10	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	11	9	
	3	12	9	
Тренировочный	1	13	12	3 юношеский разряд
	2	14	12	2 юношеский разряд
	3	15	14-18	1 юношеский разряд
	4	16	14-18	1 юношеский; 3 разряд

Обще годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный нормативными документами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25% в зависимости от специфики вида спорта, периода, задач подготовки и материально-финансовых возможностей.

Таблица 3

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 38 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Разделы подготовки	Наименование групп							
		Начальной подготовки часов, %			Тренировочная Часов, %				
		1	2	3	1	2	3		
		6 ч	6 ч	9 ч	9 ч	10 ч	12 ч	14 ч	16 ч
1	Общая физическая подготовка	130/57	117/51	171/50	144/42	137/36	137/30	144/27	170/28
2	Специальная физическая подготовка	41/18	48/21	75/22	79/23	91/24	119/26	144/27	170/28
3	Технико-тактическая подготовка	46/20	52/23	79/23	83/24	106/28	155/34	192/36	195/32
4	Теоретическая и психологическая подготовка	7/3	7/3	10/3	14/4	19/5	14/3	16/3	18/3
5	Инструкторская и судейская практика				3/1	4/1	5/1	5/1	12/2
6	Участие в соревнованиях			2	10/3	11/3	11/4	21/4	28/4,5
7	Контрольно-переводные испытания	4/2	2/1	3/1	3/1	4	5/1	3/0,5	3/0,5
8	Восстановительные мероприятия				3/1	4	5/1	5/1	9/1,5
9	Медицинское обследование		2/1	2	3/1	4	5/1	2/0,5	3/0,5
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	228	228	342	342	380	456	532	608

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	свыше 1 года	1 - 2 год	3 - 4 год
Контрольные	-	2	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	Свыше года	1 - 2 год	3 - 4 год
Общая физическая подготовка(%)	50 - 64	46- 60	36- 46	24- 30
Специальная физическая подготовка(%)	18 - 23	18- 23	20- 26	24- 30
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22- 28	24- 30	32- 42
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2- 3	4- 5	3- 4
Восстановительные мероприятия(%)	-	-	1- 2	1- 2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 2	1- 2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3- 4	4- 5

Показатели соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки боксеров зависят от вида соревнований

Спортивная подготовка по виду спорта проводится на спортивном оборудовании и инвентаре, регламентированном правилами соревнований по боксу РФ, чем обеспечивается полноценный качественный тренировочный процесс. Список оборудования представлен в таблице.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Лапы боксерские	пара	2
6.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Мат гимнастический	штук	2
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч теннисный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	5
13.	Скакалка гимнастическая	штук	10
14.	Штанга тренировочная	комплект	1
15.	Весы до 150 кг	штук	1
16.	Гонг боксерский	штук	1
17.	Секундомер	штук	1
18.	Стенд информационный	штук	1
19.	Зеркало (0,6 x 2 м)	комплект	4

Соревновательная спортивная форма и индивидуальные средства защиты также определяются правилами соревнований по боксу РФ.

1.2. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

В спортивных единоборствах, в том числе и в боксе по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий,
- соревновательный,
- восстановительный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных про-межуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макро-цикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренировочные занятия по боксу включают в себя несколько частей:

- разминочная (ОРУ, легкие беговые упражнения, имитация технических действий), продолжительность определяется в зависимости от задач тренировки;
- основная часть (решение основных тренировочных задач – обучение, совершенствования технико-тактического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств);
- заключительная (ОФП, упражнения на развитие гибкости, работа с отягощением и пр.).

Прохождение инструктажа учащихся по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года с обязательным фиксированием в отчетных документах (журналах). Перед каждым соревнованиями участники также проходят целевой инструктаж.

2.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

5. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

6. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

7. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

2.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап ГНП 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.

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

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества 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 обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном 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 (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

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

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

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

2.1.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально 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 углубленной спортивной подготовки 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 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем 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.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе

тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

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

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

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

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.

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

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа ГНП (1 год)

Месяцы \ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Общая физическая подготовка	14	14	15	14	14	15	15	14	15	130
Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	5	4	5	4	4	41
Технико-тактическая подготовка	5	6	6	6	4	5	5	5	4	46
Теоритическая и психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1		7
Медицинский контроль										
Контрольные занятия		2							2	4
Всего в месяц	25	28	26	26	23	25	26	24	25	228

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа ГНП (2 год)

Месяцы \ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Общая физическая подготовка			14	17	17	17	17	17	18	117
Специальная физическая подготовка			3	8	7	8	8	7	7	48
Технико-тактическая подготовка			5	8	7	8	8	8	8	52
Теоритическая и психологическая подготовка	1	1	1	1			1	1	1	7
Медицинский контроль			2							2
Контрольные занятия									2	4
Всего в месяц	1	1	25	34	31	33	34	33	36	228

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа ГНП (3 год)

Месяцы \ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Общая физическая подготовка		20	20	22	16	22	17	17	17	171
Специальная физическая подготовка	10	10	7	10	8	8	8	7	7	75
Технико-тактическая подготовка	16	16	9	8	8	8	8	8	8	79
Теоритическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Медицинский контроль			2							2
Контрольные занятия		1							2	3
Всего в месяц	34	38	37	41	35	40	35	34	35	342

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники

выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (1-2год)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Виды подготовки										
Общая физическая подготовка			18	19	19	19	19	19	19	137
Специальная физическая подготовка	6	11	10	11	10	11	11	11	10	91
Технико-тактическая подготовка	11	11	11	11	18	11	11	11	11	106
Теоритическая и психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19
Медицинский контроль			2					2		4
Контрольные занятия	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Участие в соревнованиях			2	2						4
Инструкторская и судейская подготовка				1	1	1	1			4
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1				4
Всего в месяц	21	26	47	47	52	46	49	47	44	380

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (3 год)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Виды подготовки										
Общая физическая подготовка	10	16	15	16	16	16	16	16	16	137
Специальная физическая подготовка	13	8	14	14	13	14	14	15	14	119
Технико-тактическая подготовка	18	18	18	10	18	19	18	18	18	155
Теоритическая и психологическая подготовка	2		2	2	1	1	2	2	2	14
Медицинский контроль			2	1					2	5
Контрольные занятия	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Участие в соревнованиях							1	2	2	5
Инструкторская и судейская подготовка		1	1	1	1	1				5
Восстановительные мероприятия			1	2			1	1	1	5
Всего в месяц	44	45	53	46	50	52	53	55	57	456

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (3 год)

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Общая физическая подготовка		12	18	19	19	19	19	19	19	144
Специальная физическая подготовка	20	19	20	11	31	11	11	11	10	144
Технико-тактическая подготовка	95	21	11	11	10	11	11	11	11	192
Теоритическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		16
Медицинский контроль			2	1				2		5
Контрольные занятия		2	5	5	5	2			2	21
Участие в соревнованиях				2	1					3
Инструкторская и судейская подготовка			1	1	1	1		1		5
Восстановительные мероприятия			1	1						2
Всего в месяц	117	56	60	53	69	46	43	46	42	532

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (3 год)

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	21	21	16	16	16	170
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	7	20	23	170
Технико-тактическая подготовка	23	23	23	29	24	19	18	18	18	195
Теоритическая и психологическая подготовка	2	3	2	2	2	1	2	2	2	18
Медицинский контроль	5	5	2							12
Контрольные занятия		2	5	5	5	5	5	1		28
Участие в соревнованиях		1	2							3
Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Восстановительные мероприятия							1	1	1	3
Всего в месяц	71	75	75	77	73	67	50	59	61	608

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 1и 2 года обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов тренировочной группы 3; 4 и 5 годов в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким

уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

2.2. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности боксера включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности боксера, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ технической подготовленности

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по боксу, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют

следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Задачи УМО:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начиная боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

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

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

ТГ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

План теоретической подготовки для групп начальной подготовки (ГНП)

№п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
3	Правила и организация соревнований по боксу.	История бокса
4	Правила и организация соревнований по боксу.	Официальный текст правил проведения соревнований по боксу.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

План теоретической подготовки для тренировочной группы (УТГ)

№п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
3	Зарождение и история развития бокса.	История бокса.
4	Правила и организация соревнований по боксу.	Официальный текст правил проведения соревнований по боксу.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Основные средства спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
7	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
9	Анализ соревновательной деятельности боксеров.	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

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

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

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно

напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

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.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секкундирование форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика 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 секкундировании. 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 недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секкундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, 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 секкундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секкундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секкундирования 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 со-стояния 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.

Секкундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секкундировании 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.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секкундирование 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 секкундирования 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 секкундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, по тому, что никто не заменит личного тренера.

2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий, и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы,

гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех спортсменов на всех занятиях и этапах подготовки. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках, нервных, энергетических, пластических ресурсов

и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач МБУДО «Дворец спорта для детей и юношества» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

2.7. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по боксу, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международно-го уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по боксу.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Программа предусматривает конкретизацию критериев подготовки боксеров, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Необходимой частью программы является конкретизация видов контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, которые представлены в Приложении №1.

Сдача контрольных нормативов осуществляется 1 раз в год по окончании тренировочного процесса.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

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

4.2. На тренировочном этапе:

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

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ пп	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес 30-48кг	Средний вес 50-64кг	Тяжелый вес 66-св.80кг
1.	Бег 30м (с.)	5,5"	5,8"	6,0"
2.	Бег 100м (с.)	16,1"	15,9"	16,2"
3.	Бег 500м (м.)	2'10"	2' 05"	2' 20"
4.	Прыжки в длину с места (см)	160	170	165
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	3
6.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	30	30	20
7.	Упражнение на пресс поднятием туловища (раз)	25	25	25
8.	Толчок набивного мяча сильнейшей рукой (м)	4,5	5,0	5,5

Нормативы для зачисления на тренировочный этап (1 год обучения)

ОФП

№ пп	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес 36-48кг	Средний вес 50-64кг	Тяжелый вес 66-св.80кг
1.	Бег 30м (с.)	5,6"	5,5"	5,7"
2.	Бег 100м (с.)	16,0"	15,8"	15,9"
3.	Бег 1000м (м)	4,05"	3,55"	4,10"
4.	Прыжок в длину с места (см)	165	185	180
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	4
6.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	30	30	25
7.	Упражнение на пресс поднятием туловища (раз)	30	30	30
8.	Толчок мяча 3кг сильнейшей рукой (м)	5,0	5,5	6,0
9.	Жим штанги лёжа (кг) м-собственный вес	м-30%	м-25%	м-15%

СФП

1.	Количество ударов по мешку за 8сек.	18	20	16
2.	Количество ударов по мешку за 2мин.	150	160	130

Нормативы для зачисления на тренировочный этап на тренировочный этап (2год обучения) ОФП

№№ пп	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес 36-48кг	Средний вес 50-64кг	Тяжелый вес 66-св.80кг
1.	Бег 30м (с.)	5,5"	5,4"	5,6"
2.	Бег 100м (с.)	15,9"	15,7"	15,8"
3.	Бег 1000м (м)	3,55"	3,50"	4,05"
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	185
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	5
6.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	35	35	30
7.	Упражнение на пресс поднятием туловища (раз)	35	35	35
8.	Толчок мяча 3кг сильнейшей рукой(м)	5,5	6,0	6,5
9.	Жим штанги лёжа (кг) м-собствен-ный вес	м-25%	м-20%	м-15%

СФП

1.	Количество ударов по мешку за 8сек.	20	22	18
2.	Количество ударов по мешку за 2мин.	170	180	150

Нормативы для зачисления на тренировочный этап на тренировочный этап (3год обучения) ОФП

№№ пп	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес 36-48кг	Средний вес 50-64кг	Тяжелый вес 66-св.80кг
1.	Бег 30м (с.)	5,3"	5,2"	5,4"
2.	Бег 100м (с.)	15,8"	15,6"	15,7"
3.	Бег 1000м (м)	3,50"	3,45"	4,00"
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	195	190
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	6
6.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	40	40	35
7.	Упражнение на пресс поднятием туловища (раз)	40	40	40
8.	Толчок мяча 3кг сильнейшей рукой(м)	6,0	6,5	7,0
9.	Жим штанги лёжа (кг) м-собствен-ный вес	м-20%	м-20%	м-15%

СФП

1.	Количество ударов по мешку за 8сек.	22	24	20
2.	Количество ударов по мешку за 2мин.	180	190	160

Нормативы для зачисления на тренировочный этап на тренировочный этап (4год обучения)

№№ пп	Контрольные упражнения (единицы измерения) ОФП	Легкий вес 36-48кг	Средний вес 50-64кг	Тяжелый вес 66-св.80кг
1.	Бег 30м (с.)	5,2"	5,1"	5,3"
2.	Бег 100м (с.)	15,7"	15,5"	15,6"
3.	Бег 1000м (м)	3,40"	3,35"	3,50"
4.	Прыжок в длину с места (см)	185	200	195
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	8
6.	Отжимание в упоре лёжа (раз)	45	45	40
7.	Упражнение на пресс поднятием туловища (раз)	45	45	45
8.	Толчок мяча 3кг сильнейшей рукой(м)	6,5	7,0	7,0%
9.	Жим штанги лёжа (кг) м-собствен-ный вес	м-15%	м-15%	м-10%
СФП				
1.	Количество ударов по мешку за 8сек.	24	26	22
2.	Количество ударов по мешку за 2мин.	190	200	170

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

VI. СПИСОК используемой литературы и интернет-ресурсов:

- 1.Акопян А. О. - Спортивные единоборства. – М.: ВНИИФК; 2007г.
- 2.Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
- 3.Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. – М., «ФиС», 1979.- 290 с.
- 4.Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
- 5.Калмыков Е. В. – Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу. - М.:РГУФК 2008г.
- 6.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- 7.Огуренков Е.И. Современный бокс. – М., «ФиС», 1966.- 247с.
- 8.Приказ Минспорта России от 20.03.2013 № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 № 28598)
- 9.Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.5.Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
10. Правила соревнований по боксу ФБ России 2013г.
11. Черкасов А. С. - судья международной категории АИБА, председатель судейской комиссии Федерации бокса России.
12. <http://boxing-fbr.ru/>- федерация бокса России
13. <http://www.rusada.ru/>-российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

