

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №5»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 28 августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО "СШ№5"НМР РТ
_____ М.И.Максимов
приказ №120/2 от «18» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Бокс»

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3года;
учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 3 |
| 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)..... | 3 |
| 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 3 |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 4 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 5 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки..... | 11 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы..... | 14 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 18 |
| 2.7. Инструкторская и судейская практика..... | 19 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 22 |
| 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ..... | 31 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях..... | 31 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 32 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки..... | 32 |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА..... | 38 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 38 |
| 4.2. Учебно-тематический план..... | 65 |
| 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ..... | 68 |
| 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 69 |
| 6.1. Материально-технические условия..... | 69 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы..... | 72 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 73 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО «СШ «№5» НМР РТ (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. 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. Основная цель программы заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формировании индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по дзюдо.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься боксом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети не моложе 12 лет и разрядом не ниже второго юношеского. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 14 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144Н).

Возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. Приказа № 634). Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп.4.3. Приказа № 63)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней учебной-тренировки в дзюдо и у юных, и у взрослых воспитанников является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм воспитанника, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление учащегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В **Таблице 2** предоставлены объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10-14 | 16 -20 |

| | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-------------|-----------|
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624\728\832 | 936- 1040 |
|------------------------------|-----|-----|-------------|-----------|

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, (п. 46 Приказа № 999).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, (пп. 3.8 Приказ № 634).

Расписание учебно-тренировочных занятий по дисциплине «бокс» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующим:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования отчисляются.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера- преподавателя, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются:

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

участие в соревнованиях различного ранга;

теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований);

занятия в условиях спортивнооздоровительного лагеря,

тренировочного сбора; медико- восстановительные мероприятия. Спортсмены старших

возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и возраст для зачисления на этапы по виду спорта «бокс»

Таблица 3

| Этапы спортивной подготовки | Длительность этап (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 - 15 |
| Учебно-тренировочный этап (эта спортивной специализации) | 3 | 12 | 10 - 12 |

На учебно-тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап спортивной подготовки, в том числе и досрочно, осуществляется решением Тренерского совета на основании комплексной оценки следующих разделов подготовки: контрольно-переводные нормативы, теоретические знания, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, результаты медицинского обследования и дисциплинированность. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий этап обучения не переводятся.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

| № 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 и | 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 России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 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 | Восстановительные 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 учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования.

Важная составная часть спортивной подготовки обучающихся – соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «бокс» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля ее действенности, а также отбор обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований по боксу;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Воспитанники направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по боксу представлены в Таблице 5.

Таблица 5

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |

| | До года | От года до двух лет | Свыше двух лет | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|---------|---------------------|----------------|---|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | | | | |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании, (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований (Таблица 6).

Таблица 6

Возраст и наименование группы боксеров

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

Возраст боксеров определяется по году их рождения.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (Таблица 7).

Таблица 7

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

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

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

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) – Таблица 8.

Таблица 8

Возраст и весовые категории в соревновании боксеров

| Весовые категории | Мальчики и девочки 13-14 лет | Юноши и девушки 15-16 лет | Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года | Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | до кг | до кг | до кг | до кг |
| Первая супернаилегчайшая | 38,5 | — | — | — |
| Вторая супернаилегчайшая | 40 | — | — | — |
| Первая суперлегчайшая | 41,5 | — | — | — |
| Вторая суперлегчайшая | 43 | — | — | — |
| Третья суперлегчайшая | 44,5 | — | — | — |
| <u>Суперлегчайшая</u> | 46 | 44 - 46 | — | — |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 45 -48 | 46 - 48 |
| Наилегчайшая | 50 | 50 | 50 | 51 |
| Первая легчайшая | 52 | 52 | 52 | 54 |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 57 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | 60 |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 63.5 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 63 | 67 |
| Вторая полусредняя | 65 | 66 | 66 | 71 |
| Первая средняя | 68 | 70 | 70 | 75 |
| Вторая средняя | 72 | 75 | 75 | 80 |
| Полутяжелая | 76 | 80 | 81 | 86 |
| Тяжелая | Св. 76 | Св. 80 | Св. 81 | 92 |
| Супертяжелая | | — | — | Св. 92 |

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

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

Состав оборудования и инвентаря для занятий боксом и соревнований принимается в соответствии с «Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (Часть1 «Олимпийские виды спорта») и включает: основное оборудование (ринг боксерский бхбм на помосте 8х8м, боксерские перчатки), дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные судейские и

информационные средства; технические средства ухода за местами занятий и боксерских боев, оборудованием и инвентарем

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Как правило, спортивная подготовленность начинающих боксеров примерно одинакова. После года обучения боксеры начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта боксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д. Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается.

Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки боксера, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок. Индивидуальное планирование для группы и для каждого боксера в отдельности, как правило, составляется в промежутках между соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование излюбленных приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств.

Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен.

В плане тренировки перечисляются упражнения каждой тренировки, указывается их дозировка. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица 9

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 38-45 | 36-42 | 20-22 | 15-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-30 | 32-35 | 35-41 | 33-40 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-12 | 4-18 | 10-25 | 18-27 |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 10

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | |
| | | Периоды подготовки (год подготовки) | | | | | | |
| | | 1 | 2-3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2-3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 15 | 14 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 124 | 169 | 130 | 150 | 166 | 148 | 166 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 46 | 70 | 100 | 126 | 150 | 166 | 186 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 24 | 26 | 34 | 38 | 40 |
| 4. | Техническая подготовка | 94 | 150 | 222 | 260 | 248 | 306 | 324 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 38 | 65 | 100 | 104 | 166 | 186 | 220 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | | 24 | 30 | 34 | 46 | 52 |
| 7. | Медицинские, | 10 | 14 | 24 | 24 | 34 | 46 | 52 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--|
| медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | | | |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634).

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных воспитанников, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные воспитанники выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве

инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно - тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

- Профориентационная деятельность;
- Здоровьесбережение;
- Патриотическое воспитание;
- Развитие творческого мышления.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы в предстоящем учебно-тренировочном году:

- организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом;
- намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде;

- духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных воспитанников;

- эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

- работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица 11

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, | В течение года |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, | В течение года |

| | | | |
|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | результатов) | способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
| 5. | Работа с родителями спортсменов | -Проведение родительских собраний -Индивидуальная работа с родителями (беседы, встречи) - проведение МК для родителей -выбор родительского комитета -организация совместных мероприятий родители- спортсмены ... | ... |

2.6. План мероприятий,

направленный 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». В Таблице 12 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 12

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Тренер-преподаватель в группе |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья» | 1 раз в год | Тренер-преподаватель в группе |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Тренер-преподаватель в группе |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1 раз в год | Тренер-преподаватель в группе |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Тренер-преподаватель в группе |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья» | 1 раз в год | Тренер-преподаватель в группе |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Тренер-преподаватель в группе |
| | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся | Перед соревнованиями и по факту | Тренер-преподаватель в группе |
| | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | | Руководитель |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Тренер-преподаватель в группе. |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Тренер-преподаватель в группе. |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Тренер-преподаватель в группе. |
| | Теоретическое занятие «Допинг контроль» | 1-2 раза в год | Тренер-преподаватель в группе. |
| | Теоретические занятия по антидопинговой тематике для обучающихся | Перед соревнованиями и по факту | Тренер-преподаватель в группе. |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочных этапах необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве помощника судьи, главного судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 12 .

Таблица 12

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| | Судейская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению | |

| | | | |
|------------------------------------------------|--------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия. |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных |

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 13

Таблица 13

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |

| | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | При определении допуска к мероприятиям |
| | Предварительные медицинские осмотры | 1 раз в 6 месяцев |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | В течение года |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н).

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается рациональным режимом дня юных воспитанников (соблюдение распорядка дня, достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья воспитанника через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно - тренировочному процессу.

Для лиц, занимающихся дзюдо, на этапе начальной подготовки при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных дзюдоистов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к

восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного дзюдоиста применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению относительно того, что применение современных средств для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно эффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для обучающегося.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья обучающегося и его функционального состояния, повышению риска получения травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой обучающихся играет обеспечение полноценного их восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке обучающихся.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект - это применение средств восстановления в период соревнования для направленного влияния перед началом соревнований, в процессе их проведения и после выступления обучающегося;

- второй аспект - применение средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма обучающегося. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм обучающегося.

В первую очередь специалисты с целью поддержания работоспособности обучающихся рекомендуют совершенствовать микроструктуру учебно-тренировочного процесса, а также обеспечить необходимую преемственность учебно-тренировочных нагрузок различной направленности.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах учебно-тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии обучающегося, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного учебно-тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле. Имея в своем арсенале подобную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления.

Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в учебно-тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого обучающегося, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будут зависеть от способности обучающегося переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе учебно-тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки обучающихся.

Педагогические средства являются основными применяемыми в учебно-тренировочном процессе восстановительными средствами, независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится обучающийся. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха обучающегося.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма обучающегося. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации обучающегося, тем тренировка приобретает более индивидуальный характер;

- оптимальное сочетание применяемых в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных учебно-тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие, способствуют поддержанию высокой работоспособности обучающегося, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в учебно-тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности обучающегося и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных учебно-тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части учебно-тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха

приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность обучающегося к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха; вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий, что позволяет обучающемуся в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки, необходимо в связи с наличием, во-первых, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; во-вторых, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; в-третьих, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение учебно-тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Используемые психологические средства восстановления в процессе подготовки обучающихся направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К психотерапевтическим средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;
- внушенный сон-отдых;
- мышечную релаксацию;
- специальные дыхательные упражнения;
- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К психопрофилактическим средствам восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании обучающимся своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

- в различных циклах учебно-тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на

состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- включение в учебно-тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости обучающихся;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветowych и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские средства:**

- эргогенная диететика;
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;
- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);
- физиологические средства восстановления.

Применяемые физические средства восстановления можно разделить на две группы - постоянные и периодические.

Постоянные физические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления обучающихся. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током, с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;
- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;

- применение кислородо-гелиевых смесей;
- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий совершенствованию периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, совершенствованию трофики тканей и повышению мышечной силы;

- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями. Баня также содействует акклиматизации обучающегося;

- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;

- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;

- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении обучающихся в процессе непосредственной спортивной подготовки;
- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

- расширению функциональных возможностей организма обучающегося, улучшению эмоционального фона, который помогает наилучшему восприятию повышающихся физических нагрузок;

- повышению физической работоспособности;

- совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок;

- тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления;

- повышению защитных, иммунных сил организма обучающихся, оказанию закаливающего эффекта;

- профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние обучающегося, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют делать выбор восстановительных средств, опираясь на общие принципы их использования. Такими принципами в спортивной практике выступают:

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей организма обучающегося (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);

- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);

- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;

- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (избегание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабление естественной способности восстановления).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;

- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться применять чаще различные восстановительные средства местного воздействия, нежели средства общей направленности;

- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

В спортивной практике имеется некоторый опыт применения педагогических средств восстановления с учетом квалификации обучающегося, пола, возраста и других показателей. Данный опыт обобщен и представлен частично в виде практических рекомендаций в примерных программах для спортивных школ.

В процессе спортивной подготовки с целью эффективного использования восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий важное значение приобретает решение следующих задач:

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;

- выявление эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности обучающегося;

- коррекция методик использования восстановительных средств в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и состояния организма обучающегося после выполненной учебно-тренировочной работы.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность обучающегося обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства.

Если восстановительные средства применяются сразу же после окончания учебно-тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний аффект).

Однако в течение последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же восстановительных средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности обучающегося и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма обучающегося на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм обучающегося. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются

иногда даже завышенные требования. Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций.

Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения. После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для обучающихся является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки обучающихся при планировании учебно-тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов) наблюдается возрастание функционального напряжения и развитие наибольшего утомления обучающихся.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры - ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах учебно-тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности рукоборцев.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнований;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок
- день;
- после микроцикла;
- после макроцикла;
- перманентно.

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

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

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого обучающегося с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

3. Система контроля

3.1. 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.

3.2. Оценка результатов освоения

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 14, 15, 16:

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

Таблица № 14

| № 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 3x10 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 | м | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------|------|
| | весом 150 г | | 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. | Стибание 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 3x10 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 для всех возрастных групп | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 7 | 6 |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта «бокс»**

таблица 15

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 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 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | | | не менее | |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 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 3x10 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 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | | см | не менее | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.30 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 29 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 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 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

Таблица 16

| | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

таблица 17

| |
|-----------------------------------------------|
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|-----------------------------------------------|

уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

таблица 18

| |
|------------------------------------------|
| Спортивное звание «мастер спорта России» |
|------------------------------------------|

4. Рабочая программа

4.0. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки

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

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

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

То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Возрастные особенности физического развития представлены в таблице 19

Таблица 19

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет.

Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

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

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

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

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

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

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

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

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

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

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1. Общие развивающие упражнения (ОРУ)

1.1.1. Стретчинг (С)

1.1.2. Упражнения с предметом (УП)

1.1.3. Упражнения на скакалке (СК)

1.1.4. Упражнения с теннисным мячом (ТМ)

1.1.5. Упражнения с изменением окружающей среды (ОС)

1.2. Подвижные игры (ПИ)

1.3. Упражнения других видов спорта

1.3.1. Гимнастические упражнения (ГУ)

1.3.2. Легкоатлетические упражнения (ЛУ)

1.3.3. Спортивные игры (СИ)

1.3.4. Упражнения прикладных видов спорта

1.4. Атлетические упражнения (АУ)

1.4.1. Упражнения с внешним отягощением (УВО)

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

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1 Специальные подготовительные упражнения (СПУ)

2.1.1. «Бой с тенью» (БТ)

2.1.2. «Школа бокса» (ШБ)

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

2.2 Упражнения на снарядах (СН)

2.2.1. Упражнения на мешке (М)

2.2.2. Упражнения на пневматической груше (ПГ)

2.2.3. Упражнения на насыпной груше (НГ)

2.2.4. Упражнения с грушей на растяжке (ГР)

2.2.5. Упражнения на настенной подушке (НП)

2.2.6. Упражнения на лапах (Л)

2.2.7. Упражнения на тренажёрах (Т)

2.3 Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)

2.3.1. Упражнения в парах (УП)

2.3.2. Условные бои (УБ)

2.3.3. Вольные бои (ВБ)

2.4 Соревновательные упражнения (СУ)

2.4.1. Соревновательный бой (СБ)

2.4.2. Спарринг (СП)

Примерные Упражнения активной двигательной деятельности боксера

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

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

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

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

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения (рис. 1).

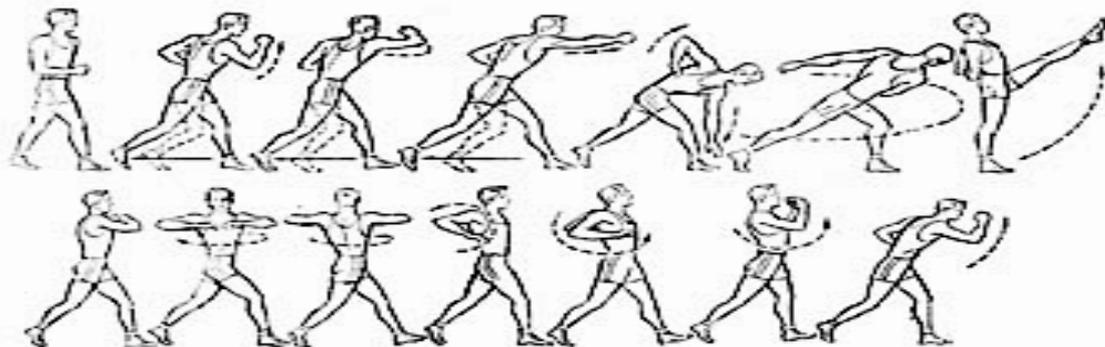


Рис.1. Упражнения во время ходьбы

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

Бег на коньках и ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором

активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

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

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

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

Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях (рис.2,3,4). Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Рис.2. Гимнастика стоя

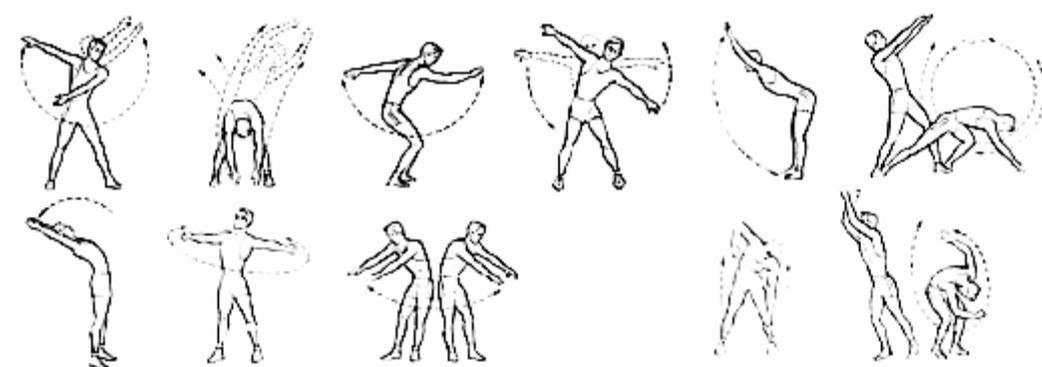


Рис. 3. Гимнастика сидя

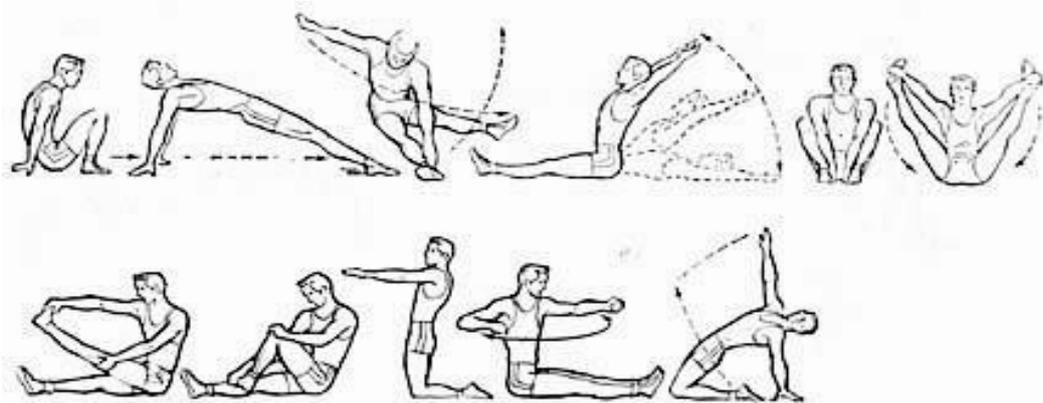
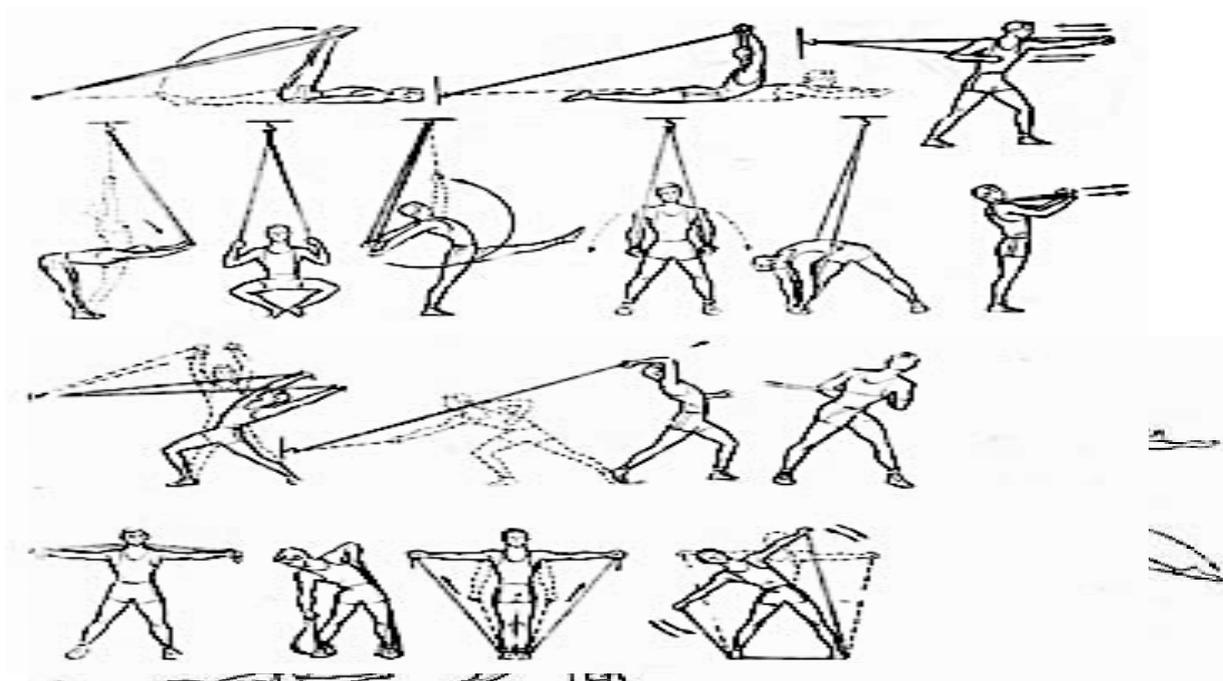


Рис. 4. Гимнастика лежа

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы (рис. 5). Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или эспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).

Рис.5. Упражнения с эспандерами и резинами



Фехтование вырабатывает быстроту, чувство времени и дистанции, точность и высокую координацию; оно может найти место в общей системе физической подготовки боксера, особенно в переходном периоде.

Езда на велосипеде развивает мышцы и суставы нижних конечностей, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивает газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности способствует развитию выносливости.

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

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

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами — (рис. 6, 7) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

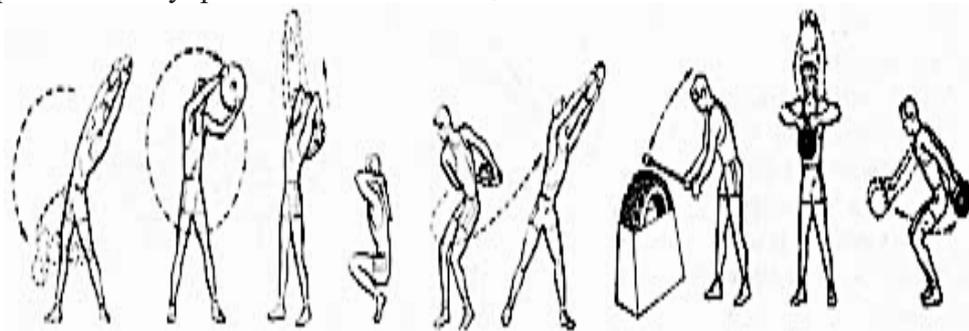


Рис.6. Упражнения с отягощением.

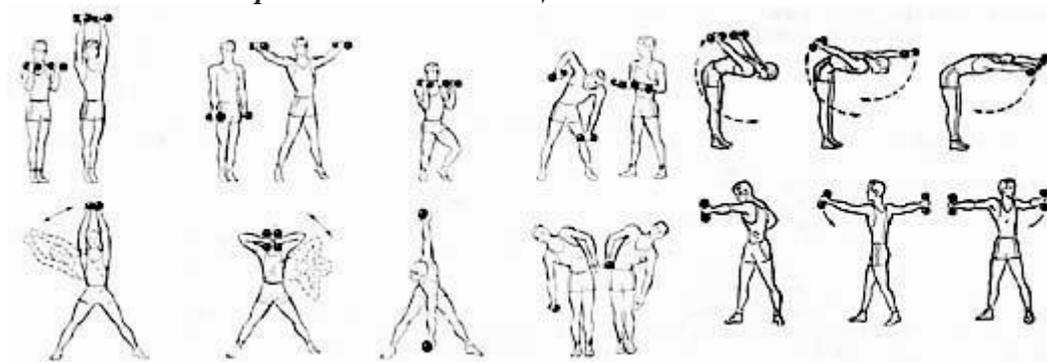


Рис.7. Упражнения с гантелями

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

три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой (рис. 8) можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества.

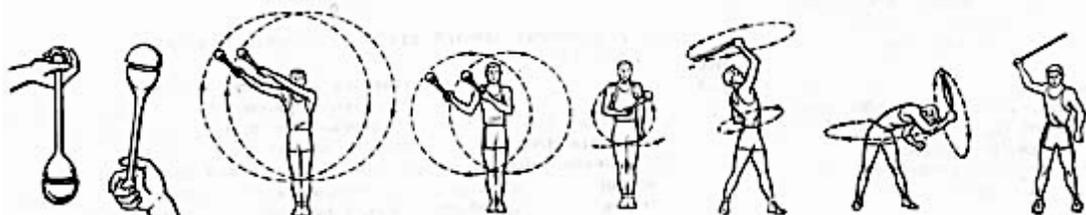


Рис.8. Упражнения с булавами и палками

Перебрасывание набивного мяча (рис. 9 и 10) является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Рис.9. Упражнения с набивными мячами стоя

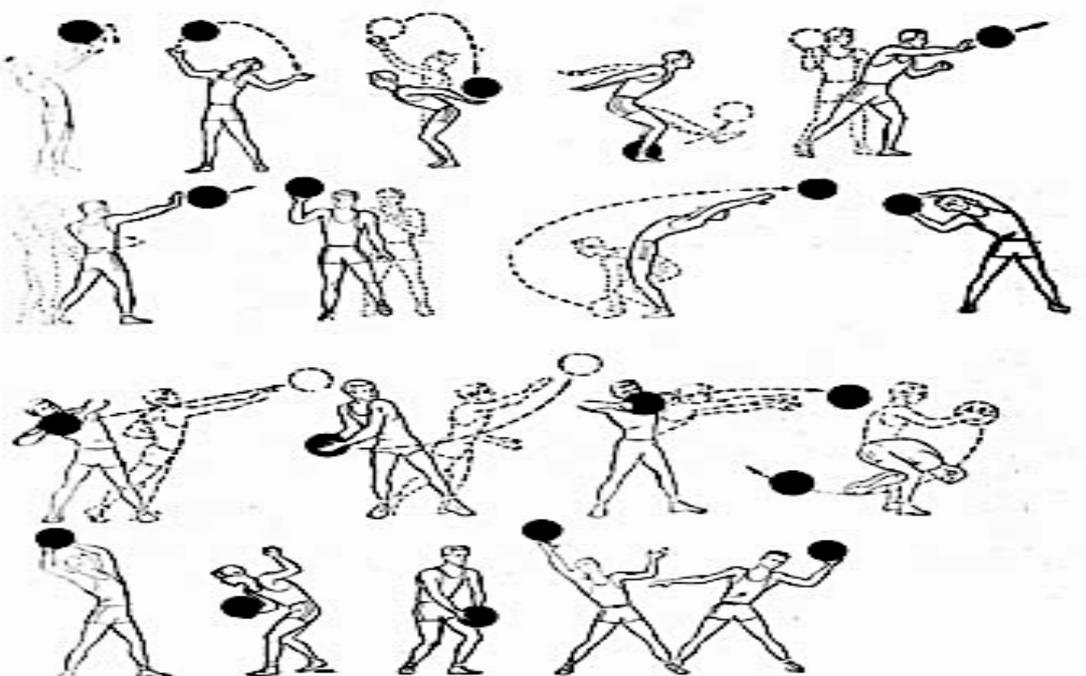
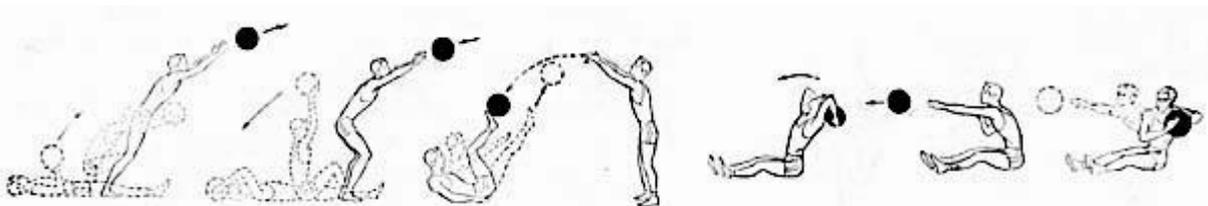
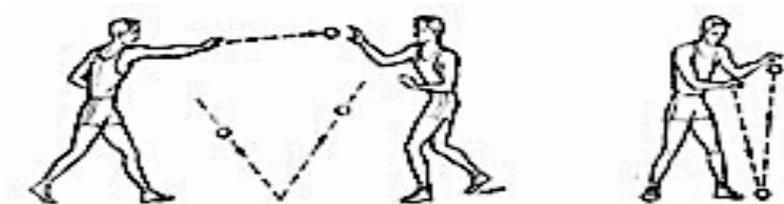


Рис.10. Упражнения с набивными мячами сидя и лежа



Упражнения с теннисными мячами (рис. 11) развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

Рис.11. Упражнения с теннисными мячами



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

Рис.12. Упражнения с партнером



Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки и нормативы ГТО.

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

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

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рис. 13).

Рис.13. Упражнения на снарядах



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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

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

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

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

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

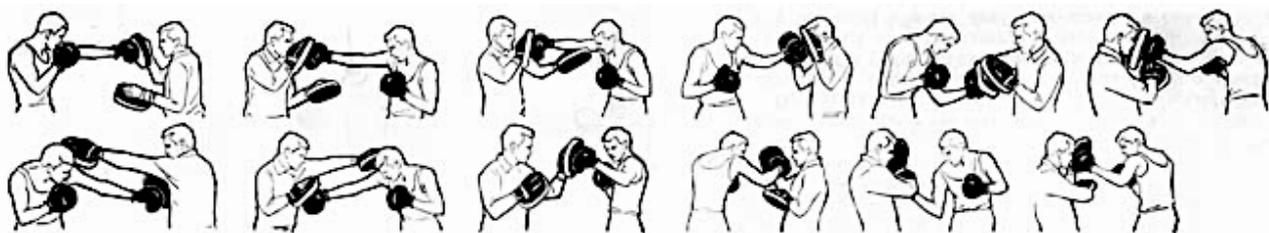
Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

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

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

Упражнения с боксерскими лапами (рис. 14). При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Рис. 14. Упражнения с боксерскими лапами



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

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

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

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

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

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

В Таблице 20,21, представлен примерный учебно-тренировочный план для занимающихся в группах этапа начальной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до 1 года отделения «бокс»

таблица 20

| № п/п | Содержание занятий | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 124 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 46 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Техническая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 94 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 10 |
| Всего за месяц | | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | |
| Всего за год | | 312 | | | | | | | | | | | | |

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 2-3 года отделения «бокс»

таблица 21

| № п/п | Содержание занятий | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 169 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 70 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7 | 13 | 150 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 5 | 65 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 14 |
| Всего за месяц | | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | |
| Всего за год | | 468 | | | | | | | | | | | | |

4.3. Управление системой подготовки боксеров

4.3.1. Теоретическая подготовка

Темы для теоретической подготовки

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

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

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

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

Физическая подготовка юных спортсменов (общая и специальная физическая подготовка).

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

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

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

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

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

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

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

Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров

Физиологические основы спортивной тренировки.

Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки

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

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

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

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

4.3.2. Физическая подготовка

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы,

общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

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

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

Развитие силовых способностей

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

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

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

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

Развитие быстроты

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервномышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека т выполнять двигательные действия в минимальное время.

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

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

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

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокого скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

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

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

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

Развитие выносливости.

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

Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою боксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

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

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

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

Развитие гибкости.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

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

У боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты.

Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

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

Развитие ловкости

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

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

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

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на

правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

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

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

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

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

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

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

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

4.3.3. Психологическая подготовка и воспитание личности

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

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные,

- поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитание личности

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

Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

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

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важным является то, какой человек примет руководство группой.

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

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

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

Воспитательными средствами могут быть:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
- Высокая организация тренировочного процесса.
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
- Дружный коллектив.
- Система морального стимулирования. Наставничество опытных спортсменов.

Воспитательными мероприятиями можно считать следующие:

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

5. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по боксу;
- формирование мотивации для занятий боксом;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; - воспитание морально-волевых, этических качеств.

Спортивная подготовка боксеров осуществляется на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсмена:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

Отмечаются те стороны подготовленности спортсменов, на которых следует сосредоточить основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню их развития данной группы.

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

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью. Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на тренировочном этапе подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий. В боксе разработана следующая классификация средств физической подготовки общей и специальной направленности. Распределение тренировочных средств осуществляется с

помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче

Особенности организационно-методического построения каждого года обучения по месяцам на тренировочном этапе подготовки отражены в соответствующих примерных план-схемах годового цикла тренировки (таблицы 22, 23, 24, 25, 26)

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа
(1 год обучения)**

таблица 22

| Месяцы / Виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 130 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 1 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Техническая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 222 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 1 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | | 2 | 2 | 11 | 2 | | 2 | 1 | | 1 | 24 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | 1 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | | 1 | | 24 |
| Всего за месяц | 54 | 51 | 51 | 54 | 54 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 51 | 51 | |
| всего за год | 624 | | | | | | | | | | | | |

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа

(2 год обучения)

Таблица 23

| Месяцы / Виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка | 14 | 12 | 11 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 15 | 145 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 6 | 123 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | | 19 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Техническая подготовка | 23 | 25 | 24 | 24 | 24 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 21 | 278 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 132 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | | | 3 | | 12 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | | | | 2 | 1 | 4 | 2 | 19 |
| Всего за месяц | 63 | 61 | 64 | 61 | 63 | 56 | 61 | 61 | 62 | 59 | 64 | 53 | |
| | 728 | | | | | | | | | | | | |

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа
(3 год обучения)**

Таблица 24

| Месяцы / Виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 150 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 6 | | 6 | | 6 | 6 | 6 | 4 | | | | 34 |
| Техническая подготовка | 28 | 12 | 15 | 18 | 9 | 9 | 22 | 22 | 15 | 34 | 31 | 29 | 248 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 166 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | | 6 | | 6 | 4 | 6 | | 6 | | | | 34 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | 6 | 6 | | 6 | 6 | | | 4 | 6 | | | 34 |
| Всего за месяц | 74 | 66 | 69 | 64 | 61 | 65 | 74 | 70 | 69 | 82 | 69 | 69 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Всего за год | 832 | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа
(4 года обучения)**

Таблица 25

| Месяцы / Виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 148 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 166 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 6 | 2 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 4 | | | 2 | 38 |
| Техническая подготовка | 29 | 21 | 25 | 19 | 28 | 20 | 22 | 18 | 27 | 25 | 38 | 34 | 306 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 186 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | | | 46 |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | | | 46 |
| Всего за месяц | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 | 75 | 78 | 78 | 81 | 75 | 79 | 79 | |
| всего за год | 936 | | | | | | | | | | | | |

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа

(5 года обучения)

Таблица 26

| Месяцы / Виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|-----------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 186 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 6 | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 4 | | | 2 | 40 |
| Техническая подготовка | 27 | 19 | 23 | 21 | 33 | 23 | 28 | 20 | 30 | 24 | 38 | 36 | 324 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 220 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | | | 52 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | | | 52 |
| Всего за месяц | 88 | 86 | 86 | 86 | 92 | 84 | 90 | 86 | 90 | 80 | 86 | 86 | |
| всего за год | 1040 | | | | | | | | | | | | |

Важнейшими компонентами построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения и недельным циклам. Примерные планы-графики для боксеров в тренировочных группах подготовки (1-5 годы), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 27-32.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 2.3. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 |

| Показатель и вид подготовки | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|
| | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Количество тренировочных дней | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество тренировочных занятий | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество соревнований | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Количество соревновательных дней | Согласно положения о соревновании |
| Количество соревновательных | Согласно регламента соревнования |

Продолжение таблицы 27

| стартов (поединков) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 |
| 1.1 | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 |
| 2.2. | Упражнения на снарядах(СН) | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 2.3.. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Продолжение таблицы 27

| Показатель и вид подготовки | | май | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | Всего за год | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|---------|---------|-----------|
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | 51 | 52 | | |
| Количество тренировочных дней | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 520 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревновании | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 26 2 | 1367 2 |
| 1.1 | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 25 2 | 1311 2 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 560 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|------|
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 26 6 | 1425 7 | |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 12 5 | 6512 | |
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 2755 | |
| 2.3.. | Совершенствование техникотактического мастерства (СТТМ) | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 4633 | |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | 357 | | |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 3276 |
| Всего за год | | | | | | | | | | | 37 440 мин. (624 час.) | | | | | | | | | |

Таблица 28

План – график прохождения учебного материала для групп тренировочного этапа подготовки второй год обучения

| Показатель и вид подготовки | | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Количество тренировочных дней | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревновании | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 |
| 1.1. | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | упражнения (СПУ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 2.3.. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 |

| Показатель и вид подготовки | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|
| | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Количество тренировочных дней | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество тренировочных занятий | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество соревнований | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Количество соревновательных дней | Согласно положения о соревновании |
| Количество соревновательных | Согласно регламента соревнования |

Продолжение таблицы 28

| стартов (поединков) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 |
| 1.1 | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 |
| 2.2. | Упражнения на снарядах(СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 2.3.. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Продолжение таблицы 28

| Показатель и вид подготовки | | май | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | Всего за год | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|---------|-----------|
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | | 52 | | |
| Количество тренировочных дней | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | 364 | | |
| Количество тренировочных часов | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 624 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревновании | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 1567 2 |
| 1.1 | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 1411 2 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1560 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 1839 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 7512 |
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 3755 |
| 2.3.. | Совершенствование техникотактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 5633 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | 1498 |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 3370 |
| Всего за год | | | | | | | | | | | 43680 мин. (728 час.) | | | | | | | |

Таблица 29

План – график прохождения учебного материала для групп тренировочного этапа подготовки третий год обучения

| Показатель и вид подготовки | | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Количество тренировочных дней | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревновании | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 |
| 1.1 | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2.1. | Специальные подготовительные | 14 4 |
|------|------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | упражнения (СПУ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 2.3.. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 |
| Показатель и вид подготовки | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | | |
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Количество тренировочных дней | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревновании | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1.1. | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 |
| 2.2. | Упражнения на снарядах(СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 2.3.. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|--------------|----|----|
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | май | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | Всего за год | | |
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | |
| Показатель и вид подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных дней | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| Количество тренировочных часов | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 728 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1567 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1.1 | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 1411 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1560 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------|
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 1839 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 7512 |
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 3755 |
| 2.3. | Совершенствование техникотактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 5633 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | 1498 |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 18 5 | 9615 |
| | | Всего за год | | | | | | | | | | | | | | | | 49920 мин. (832час.) |

Таблица 30 План – график прохождения учебного материала для групп тренировочного этапа подготовки четвёртого и пятого годов обучения

| Показатель и вид подготовки | | сентябрь | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Количество тренировочных дней | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревновании | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 |
| 1.1 | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | упражнения (СПУ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 2.3.. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.) | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 |
| Показатель и вид подготовки | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | | |
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Количество тренировочных дней | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество тренировочных занятий | | Согласно календарному плану тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных часов | | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Количество соревнований | | Согласно календарному плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Количество соревновательных дней | | Согласно положения о соревновании | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество соревновательных стартов (поединков) | | Согласно регламента соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | ОФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 | 30 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1.1. | Общие развивающие упражнения (ОРУ) | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 | 27 1 |
| 1.2. | Атлетические упражнения (АУ) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 |
| 2.2. | Упражнения на снарядах(СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 2.3.. | Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------|
| 2. | СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 35 3 | 1839 3 |
| 2.1. | Специальные подготовительные упражнения (СПУ) | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 14 4 | 7512 |
| 2.2. | Упражнения на снарядах (СН) | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 3755 |
| 2.3.. | Совершенствование техникотактического мастерства (СТТМ) | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 10 8 | 5633 |
| 2.4. | Соревновательные упражнения (СУ) | Согласно плану подготовки к соревнованию | | | | | | | | | | | | | | | | 1498 |
| 3. | Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая) | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 30 5 | 1585 5 |
| | | Всего за год | | | | | | | | | | | | | | | | 56150 мин. (936час.) |

5.2. Примерная направленность недельных микроциклов в группах тренировочного этапа и спортивного совершенствования.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на два этапа:

□ этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

□ этап специальной подготовки – продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. План недельных микроциклов на год в тренировочной группе представлен в таблице 31.

Таблица 32

Распределение недельных микроциклов в годичном цикле тренировки на тренировочном этапе

| Этапы тренировки | Номера микроциклов (типовое)** | Направленность занятий в микроцикле | % от времени тренировки |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Развивающий физический микроцикл. РФ.(базовый) Задачи: повышение уровня развития специальной силы, быстроты, выносливости; изучение совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий. Прием контрольных нормативов согласно нормативным | | 1-й день – отдых. | |
| | | 2-й день – ОФП. | 70 |
| | | – СП. | 30 |
| | | – СорП. | – |
| | | 3-й день – отдых. | |
| | | 4-й день – ОФП. | 80 |
| – СП. | 10 | | |
| – СорП. | 10 | | |
| | | 5-й день – отдых. | |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|
| требованиям на данном этапе подготовки. | 6-й день – ОФП. | 45 |
| | – СП. | 45 |
| | – СорП. | 10 |
| | 7-й день – отдых. | |
| Развивающий Технический микроцикл Р.Т. (Специальный). Задачи: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки ив учебных спаррингах. | 1-й день – отдых. | |
| | 2-й день – ОФП. | 50 |
| | – СП. | 40 |
| | – СорП. | 10 |
| | 3-й день – отдых. | |
| | 4-й день – ОФП. | 40 |
| | – СП. | 40 |
| | – СорП. | 20 |
| | 5-й день – отдых. | |
| | 6-й день – ОФП. – СП. | 30 |
| | | 40 |

Продолжение таблицы 32

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | – СорП. | 30 |
| | 7-й день – отдых. | |
| Контрольный микроцикл. К (Модельный) Задачи: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах. | 1-й день – отдых. | |
| | 2-й день – ОФП. | 50 |
| | – СП. | 40 |
| | – СорП. | 10 |
| | – | |
| | 3-й день – отдых. | |
| | 4-й день – ОФП. | 30 |
| | – СП. | 50 |
| | – СорП. | 20 |
| | – | |
| | 5-й день – отдых. | |
| | 6-й день – ОФП. | 40 |
| | – СП. | 40 |
| | – СорП. | 20 |
| | 7-й день – отдых. | |
| Подводящий микроцикл П Задачи: выведение на пик спортивной формы. | 1-й день – отдых. | |
| | 2-й день – ОФП. | 40 |
| | - СП | 40 |
| | -СорП | 20 |
| Соревновательный микроцикл С. Прием контрольно- переводных норматив согласно нормативным требованиям на данном этапе подготовки. | Участие в междугородних предновогодних ов турнирах. Участие во всероссийских турнирах. Участие в международном турнире. | |

| | | |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>Восстановительный микроцикл. В. (Переходный).</p> | <p>Восстановление после соревновательных нагрузок. летний период в условиях летнего оздоровительного лаге решаются задачи укрепления здоровья, профилактические и лечебные мероприятия активный отдых; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств в форме самостоятельной подготовки по заданию тренера</p> | <p>100</p> |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

** № цикла может меняться в зависимости от решения тренера.

Таблица 33

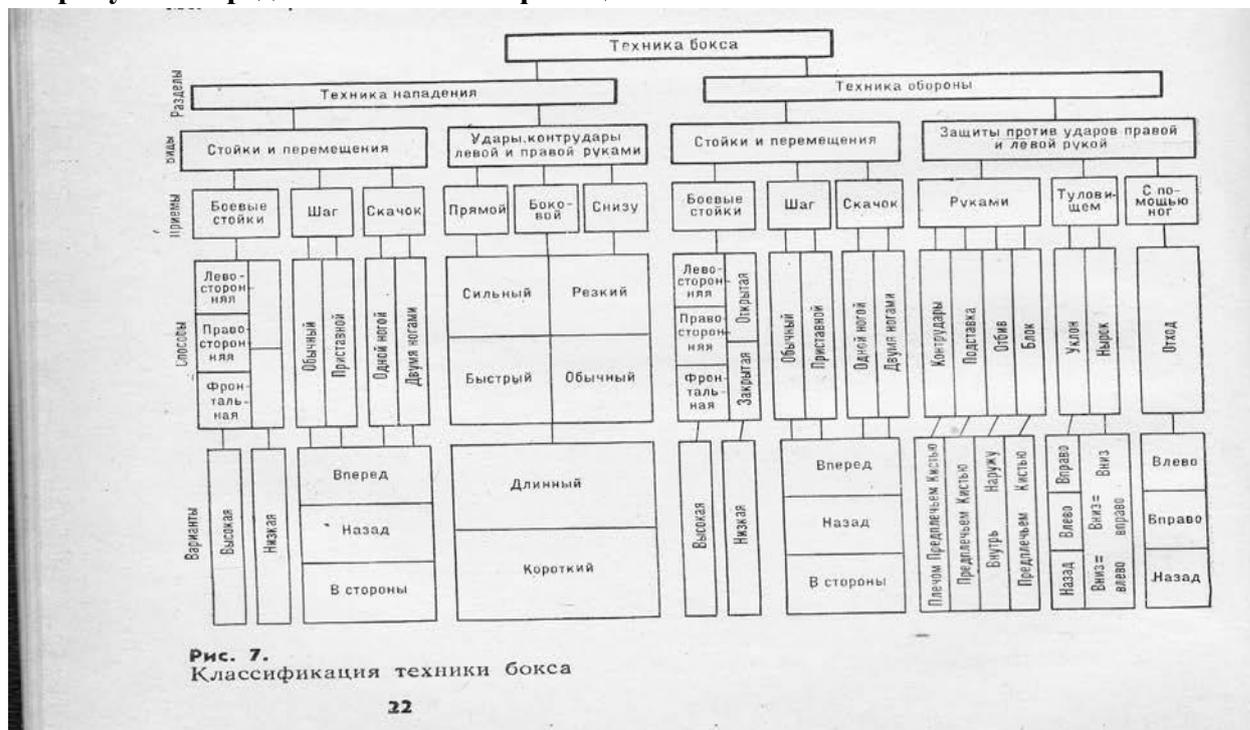
Примерная схема направленности тренировочных микроциклов высококвалифицированных спортсменов

| Этап подготовки, тип микроцикла | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------|----------|
| Дни микроцикла | Базовый этап, базовый микроцикл | | Предсоревновательный этап (специализированный ударный микроцикл) | | Предсоревновательный этап, подводящий микроцикл | |
| | Направленность основных занятий | нагрузка | Направленность основных занятий | нагрузка | Направленность основных занятий | нагрузка |
| 1 | Повышение скоростно-силовой подготовленности | значительная | Совершенствование технического мастерства | значительная | Совершенствование технико-тактического мастерства | средняя |
| 2 | Совершенствование технического мастерства | средняя | Совершенствование технико-тактического мастерства | значительная | Совершенствование тактического мастерства | средняя |
| 3 | Активный отдых | малая | Комплексная (с последовательным решением задач, направленных на восстановление работоспособности) | средняя | Восстановление работоспособности | малая |
| 4 | Комплексная (повышение) | значительная | Повышение специальной выносливости | значительная | Совершенствование технического мастерства | средняя |

| | | | | | | |
|---|------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|--------------------------------|-------|
| | скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства) | | | | | |
| 5 | Совершенствование технического мастерства | большая | Повышение специальной выносливости | большая | Активный отдых | малая |
| 6 | Совершенствование общей выносливости (кросс или спортивная игра) | средняя | Восстановление работоспособности | малая | Предсоревновательная настройка | малая |
| 7 | Отдых | - | Отдых | | Соревнование | |

5.3. Содержание программного материала для освоения техники бокса (Программный материал для проведения тренировочного занятия) Классификация техники бокса

На рисунке 1 представлена классификация техники бокса.



Боевые позиции.

Боевая стойка

Тренер должен добиваться от занимающихся умения свободно и непринужденно держаться в боевой стойке, избегать скованности, излишнего мышечного напряжения и сохранять при этом защитное и ударное положение. Боксер должен принимать такое положение, которое позволяет ему быть постоянно готовым к нападению и отражению атак противника не сковывая при этом свои действия. Боксеров-правшей приучать к движениям из положения левосторонней стойки, а боксеров-левшей из правосторонней как при наступательных, так и при оборонительных действиях.

Передвижения

Общие основы техники передвижений

Легкость и быстрота передвижений (без суеты) является основой технологического мастерства боксера. Юные боксеры должны овладеть устойчивым равновесием, постоянной готовностью передвигаться, атаковать с помощью ног, контратаковать и защищаться.

В каждом учебном занятии необходимо совершенствовать следующие передвижения:

- находясь в положении <типовой> стойки передвигаться одиночными и двойными шагами в слитной последовательности в противоположных направлениях: вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности; шаги влево –вперед -вправо-назад;
- передвижение по кругу приставным скользящим шагом правым (левым) боком вперед;
- передвижение по кругу боком с попеременными поворотами тела на 180 через каждые два-три приставных шага;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях (на передней части стопы);

–передвижение по кругу боковым скрестным шагом передвижение в боевой стойке с поворотами на носках (левой или правой ноги);

–произвольное сочетание различных элементов передвижений во всех направлениях в быстром и замедленном темпе, мелкими и большими шагами на «на взрыве».

Дистанция

Боевая дистанция

Обучения боксера начинается с изучения дальней дистанции. Молодые боксеры должны научиться очень точно определять защитное и ударное положение на дальней дистанции с шагом и без шага вперед; освоить расстояние, с которого ему возможно нанести удар, а так же определить дальнюю дистанцию в зависимости от роста боксера, длины его рук, быстроты, реагирования и т.д.; освоить маневрирование с одноименным нанесением прямых ударов в туловище или в голову. Во время боя обоим боксерам пользоваться только прямыми ударами, сохраняя про этом дальнюю дистанцию, а другому быстро восстанавливать ее при помощи различных передвижений во всех направлениях.

Средняя дистанция.

В задачу обучения входит умение определить в бою расстояние средней дистанции для нанесения ударов и своевременно защищаться на этой дистанции.

Однако только после того, как подростки освоят основные технико тактические действия на дальней дистанции, следует обучать их простейшим приемам на средней дистанции. Для этого можно рекомендовать следующие упражнения:

–партнер нарушает среднюю дистанцию, а второй боксер восстанавливает ее;

–один боксер держит перед собой перчатку и двигает ее то в сторону партнера, то отводит ее назад, а партнер при помощи передвижений стремится сохранить среднюю дистанцию;

–или оба боксера наносят короткие прямые или удары снизу с некоторым выпрямлением руки в локте по перчаткам партнера на средней дистанции, увеличивая или сокращая дистанцию и т.д.

Удары

Общие положения

Положение кулака при ударе

Кулак по своему анатомическому строению и развитию очень слаб в сравнении с мышцами и костями предплечья и плеча. Он состоит из многих мелких косточек, связанных между слабыми связками и мелкими мышцами. Ушибы и растяжения кулака - постоянная «профессиональная» болезнь боксера.

Причина этого: недостаточное укрепления его связок и мышц специальными упражнениями, неправильное бинтование кулака и, главное неправильное положение его в момент фиксации удара; недостаточная разборчивость в метях для ударов (часто боксеры разбивают себе кулаки, слепо нанося удары в твердые места на теле - в локоть, тазовую кость и т.д.). Разбитый кулак обыкновенно выводит боксера из строя, и он проигрывает бой, имея все шансы на победу. Ударное место на кулаке-это плоскость, образуемая сжатыми в кулак пальцами (большие фаланги).

Правильное положение кулака при ударе следующее: четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательными пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не сгибаясь в запястье во избежание подвертывания и растяжения связок. Каждый удар, каков бы он ни был, наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость. На нее и приходится вся тяжесть удара, равномерно распределенная на все четыре сустава). В момент попадания кулак крепко, сжат для придания ему большей твердости, но в свободное от ударов время на сжатие кулака не тратится усилие, а лишь сохраняется положение легкого сжатия, чтобы в любой момент быть готовым к напряжению кулака. Долгое сжатие его утомляет мышцы предплечья, и в силу этого боксер в конце боя не

может сжать его достаточно крепко и, нанося удар расслабленным кулаком, получает растяжения связок.

Напряжение кулака должно быть рассчитано так, чтобы в момент отправления удара кулак был свободен от напряжения и лишь перед самой фиксацией удара крепко сжимался. Это нужно для сохранения быстроты удара, так как напряженной рукой быстро ударить нельзя.

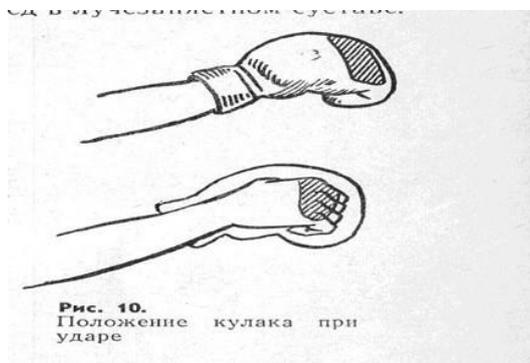


Рисунок 2 - Положение кулака при ударе

Бинтование кулака

При упражнениях в спарринге и в соревнованиях кулак боксерами бинтуется для того, чтобы предохранить его связки от растяжений.

В практике соревнований и тренировок наиболее частым бывает растяжение в пястно-фаланговом суставе большого пальца, который при недостаточном сжатии в момент удара подвергается. При бинтовании кулака все мелкие суставы плотно стягиваются; особое внимание уделяется бинтованию большого пальца.

По правилам бокса, бинты должны быть из бумажной или шерстяной материи длиной не больше 2 м 50 см и шириной не больше 4 см.

Способ бинтования.

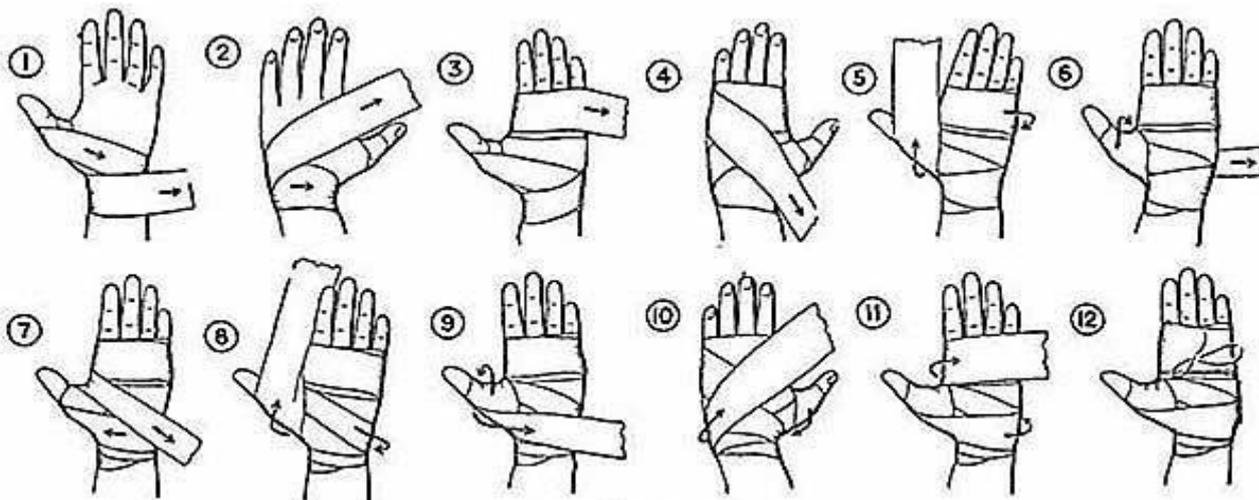
Конец бинта, на котором сделано отверстие, надевается на большой палец; направление бинтования идет к тыльной стороне руки на запястье.

1. Обернув запястье два раза, бинт намазывается на пястно- фаланговый сустав большого пальца и оттягивает его в сторону.

2. Обернувшись один раз вокруг запястья, оттягивает его к тыльной стороне ладони. Таким образом, сустав большого пальца оказывается закрепленным. Далее направление бинтования идет к запястью.

3. Вокруг запястья бинт оборачивается один раз, после этого снова переходит на сустав большого пальца, вокруг которого делает один оборот. Затем направление бинта идет к тыльной стороне ладони.

4. Вокруг четырех пястно- фаланговых суставов ладони бинт оборачивается два раза, а остаток бинта идет на запястье, вокруг которого бинт закрепляется пришитыми к нему завязками.



Бинтование кисти

Рисунок 3 - Бинтование кисти руки

Бинтовать руки следует всегда самому, ощущая в процессе бинтования степень стянутости кулака. От чрезмерно крепкого бинтования затекают руки и устают мышцы предплечья, а слишком слабое бинтование не дает нужной стянутости, и бинт обыкновенно сползает во время боя.

Кулак должен быть забинтован так, чтобы бинт не жал ладонь в ослабленном ее положении и хорошо стягивал кулак в момент его сжатия. Способов бинтования имеется много, каждый боксер придерживается выбранного им.

Группа прямых ударов

Изучение прямого удара левой в голову с шагом левой ногой влево- вперед с поворотом слева - направо на 70 и 90 градусов. Защиты: уклон влево отбивом правой рукой вправо, вверх, вниз, шагом вправо с поворотом справа-налево.

Изучение прямого удара правой в голову с шагом правой ногой вправо, вперед с поворотом вправо (влево) на 70-90 градусов. Защиты: шагом влево с поворотом слева -направо; отбивом левой рукой вправо, вверх и т.д.

Изучение одиночных и двойных прямых ударов левой и правой в голову и туловище в сочетании с шагом левой ногой вперед. Защиты: уходами, подставками, отбивами и боковыми шагами.

Встречная и ответная контратака одиночными и двойными ударами.

Совершенствование различных сочетаний прямых ударов (левой, правой), наносимых в голову и в туловище, разнообразных защит от них и контрударов на дальней дистанции (различные варианты).

Атака прямыми ударами левой рукой в голову, правой в туловище, левой в голову. Защита: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, предплечья или отбив влево. Контратака: удар левой рукой в голову или туловище (после второго удара партнера).

Атака ударами левой рукой в туловище, прямыми ударами правой в голову. Защита: подставкой согнутой в локте левой руки, подставкой левого плеча, отбив правой ладонью вправо или влево. Контратака: прямым ударом левой рукой в голову.

Атаки сериями из различных сочетаний трех прямых ударов. Атака ударами левой, правой в голову. Защита: подставкой правой ладони, уклоном влево, вправо или шагом вправо. Контратака. Прямой удар левой рукой в голову (после второго или третьего удара партнера).

Атака прямыми ударами правой рукой, левой, правой в голову. Защита: подставка левого плеча, правой ладони. Шаг назад. Контратака: прямой удар правой рукой в голову или туловище.

Атака прямым ударом правой рукой в туловище, левой, правой в голову. Защита: подставка левого предплечья, левой ладони. Шаг вперед. Контратака: прямой удар правой рукой.

Атака четырехударными сериями из прямых ударов в голову и туловище (при передвижении боксера вперед в момент атаки партнера и при передвижении влево, вправо) и любой ответный удар в голову или туловище или серию ударов в разном технико-тактическом чередовании.

Перед нанесением прямого контрудара правой в голову необходимо предварительно раскрыть защиту противника путем ложных действий. При атаке и контратаке важно уметь сохранять устойчивое положение ног и туловища. После активных наступательных или оборонительных действий боксер должен принять хорошее защитное положение боевой стойки.

Перед атакой и контратакой прямым ударом боксеру надо уметь хорошо маскировать свои намерения ложными действиями. Надо овладеть финтами: прямыми ударами правой в туловище и в голову, угрозой прямыми ударами в голову и в туловище, угрозой боковым левой в голову и в туловище и удар, угрозой боковым левой в голову и удар правой в туловище или в голову и т.д. Освоить: защиты шагом назад и ответные контратаки прямыми ударами на дальней или средней дистанции и другие сочетания атак, защит и контратак.

Упражнения с партнером должны совершенствоваться в полном взаимопонимании партнеров, закреплять приемы в ударах надо на боксерских снарядах(лапах), а также при помощи специальных имитационных упражнений.

Рекомендуется изучать также и более длинные по амплитуде удары снизу, с выпрямлением рук в локте, а также короткие прямые удары снизу, боковые, нанося их на месте и в передвижениях по залу во всех направлениях.

Группа ударов снизу

Изучение ударов: левой снизу в голову и в туловище на месте с одиночным и двойным шагом (со скачком); удар левой снизу в голову и туловище с шагом правой ногой вправо; удар левой снизу в голову и туловище с шагом левой ноги и с поворотом туловища слева направо.

Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище: накидыванием одноименной и разноименной ладони на сгиб локтевого сустава, отклонением и шагом назад.

Удар снизу правой в голову и туловище, с шагом правой ногой вперед, с шагом правой ногой вправо, с шагом левой ногой влево.

Защиты от ударов правой снизу в голову и туловище: накидыванием одноименной и разноименной ладони, предплечья на сгиб руки, отклонением назад, влево, вправо, шаг назад. Ответная контратака ударами снизу в голову или в туловище. Атака: двумя ударами снизу левой-правой в голову или туловище, с шагом разноименных ног вперед. Защита: подставка предплечий.

Контратака: ударом правой снизу в туловище боковым снизу в голову или повторным боковым ударом левой.

Атака трехударной серией: левой, правой, левой снизу в туловище. Защита: подставление под удары согнутых рук в локтевом суставе. Контратака ударом левой снизу в голову или туловище, или контратака серий ударов по выбору партнера.

Трехударные серии рекомендуется совершенствовать в сочетании ударов снизу в различной технико-тактической последовательности при передвижении вперед, назад, влево, вправо (один боксер атакует, другой защищается и контратакует), а также по перчаткам партнера, лапам, боксерским снарядам в бою с тенью.

Закреплять и совершенствовать защиты от ударов снизу, атакой и контратакой надо на ближней дистанции. При этом используется ринг малого размера или его делят веревкой на 4 части.

Изучение и совершенствование одиночных, двойных и ударов снизу серией, защиты от них и разнообразные контрудары на средней и ближней дистанции.

Удары снизу левой и правой в голову и туловище с шагом разноименной ногой вперед. Защиты подставкой правой левой ладоней и обеих предплечий.

Удары снизу левой с шагом влево одноименной ногой. Те же защиты. Удары снизу правой рукой, с шагом вправо одноименной ногой. Те же защиты.

Атака двойными ударами снизу:

- левой и правой рукой или правой и левой в голову;
- левой и правой рукой или правой и левой в туловище.

Защита: подставкой ладоней или предплечий. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в туловище.

Атака: тремя ударами снизу в туловище в сочетании с разноименными шагами вперед (начиная атаку левой или правой рукой); двумя ударами снизу в туловище и третьим ударом в голову.

Защита: применение ранее изученных защит. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в голову или туловище и другие сочетания.

Группа боковых ударов

Боковые удары обычно наносятся боксерами с большей силой, чем прямые. Следовательно, для того, чтобы освоить защиты, необходимо повседневно изучать разнообразные действия от этих ударов. Контратака: боковым ударом правой или ударом снизу правой рукой в голову.

Атака: боковым ударом левой в голову, прямым правой в туловище, боковым ударом левой в голову. Защита: нырком, подставкой левого, правого предплечья или шагом назад. Контратака: ударом снизу в голову или туловище, развитие контратаки серией в любой последовательности.

Совершенствование различных вариантов боковых ударов в голову и в туловище, защиты от них и контрудары. Например, один партнер наносит боковой удар левой в голову с шагом левой ногой влево-вперед и с поворотом слева направо. Другой совершенствует ответную контратаку или наносит повторный боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья и ответная контратака боковым или ударом левой снизу.

Боковой удар правой в голову с шагом правой ногой вправо-вперед с поворотом справа -влево. Защита: нарком влево и ответная контратака.

Боковой удар левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед. Защита: подставкой правого предплечья и ответная контратака ударом левой в голову.

Совершенствование ложных действий перед атакой боковыми ударами в голову и туловище; сочетание ложных ударов с перемещением тела. Передвижение в разных направлениях короткими шагами с уклоном и нырками с последующей атакой.

Например, финт прямым левой, атака удлиненным боковым ударом левой в туловище и боковым ударом правой в голову. Защита: подставкой правого предплечья, нырком от бокового удара правой рукой или уклоном назад подставкой левого плеча. Контратака: боковым ударом левой или правой в голову.

Атака из сочетаний прямых и боковых ударов, защиты и контрудары. Совершенствование сочетаний прямых и боковых ударов, защит от них, контрударов, изучавшихся в течение первого года занятий.

Атака двойными ударами:

—боковым ударом левой в голову (с шагом левой вперед и влево) и прямым ударом правой в голову;

—боковым ударом левой рукой в туловище и боковым или прямым ударом правой в голову;

—боковым ударом левой в голову и прямым ударом правой в туловище. Защита: применение всех ранее пройденных видов защит. Контратака: любым ответным ударом правой рукой после второго удара партнера.

Атака трехударной серией. Прямым и боковым левой в голову (с шагом левой ногой вперед) и прямым ударом в голову или туловище. Защита: подставкой правой ладони, правого предплечья, уклоном или шагом вправо. Контратака: по выбору ударами правой в голову или туловище.

Атака трехударной серией: прямыми, левой, правой в голову (с шагом левой ногой вперед) и боковым ударом левой в голову (с шагом правой ногой вперед). Защита: избирательное применение любой из ранее пройденных защит (9 после каждого удара). В том числе и комбинированные защиты. Контратака: по выбору после первого, второго или третьего удара.

Атака двойными ударами: боковым левой в голову и ударом правой снизу в туловище с шагом левой ногой вперед. Защита: подставкой правой ладони, а от второго удара левой руки согнутой в локтевом суставе. Контратака: боковым или ударом правой снизу в голову (после второго удара партнера).

Атака трехударной серией: ударами снизу левой-правой рукой в туловище и боковым ударом левой в голову. Защиты: подставкой правого и левого предплечья, нарком от бокового удара левой. Контратака: встречным боковым ударом левой в туловище или в голову во время третьего удара партнера.

Атака трехударной серией: удлиненными ударами правой-левой рукой снизу в туловище в сочетании с боковым ударом правой в голову.

Защита: подставкой под удары согнутых рук правой руки, нырком от бокового удара правой или подставкой левого плеча. Контратака: боковым или ударом правой снизу в туловище или голову после третьего удара партнера.

Атака четырехударной серией в сочетании прямых ударов левой, правой в голову, боковым ударом левой в голову, ударом снизу правой в туловище. Защита: подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья, шагом назад и другие. Контратака: любым прямым боковым или ударом снизу (после защиты от четвертого удара партнера)

Атака четырехударной серией: прямым ударом левой в голову, ударом правой снизу в туловище, ударом левой руки снизу в туловище, прямым или боковым ударом правой в голову. Защита: применение по усмотрению партнера всех ранее изученных защит. Контратака: совершенствование различных контрударов после первого, второго, третьего или четвертого ударов партнера.

Ближний бой

Вход в ближний бой осуществляется различными способами. Например, если партнер атакует прямым ударом левой в голову следует применить защиту.

уклоном влево или вправо и контратаку одиночными ударами снизу в голову или туловище.

При атаке партнера прямым ударом левой в голову надо применить защиту уклоном вправо, нанести контрудар снизу в голову или туловище и боковой удар левой в голову.

Или при той же атаке партнера можно применить защиту уклоном вправо или влево, нанести контрудары правой-левой снизу в туловище.

Та же атака-защита уклоном вправо. При вхождении в ближний бой провести трехударную серию: прямым ударом левой в голову, правой снизу в туловище и боковым ударом левой в голову.

Выход из ближнего боя.

В процессе изучения и совершенствования ближнего боя боксер должен осваивать более удобные для себя выходы из ближнего боя, как например, - выход нырком под левую руку партнера- правши и под правую руку партнера- левши; шагом назад, одновременно выпрямляя вперед руки, при этом защищая себя, или шагом назад в сочетании с прямыми ударами левой или правой в голову и другие выходы.

Изучение и совершенствование ближнего боя боксера-левши с левшой. Рекомендуется отрабатывать основные противодействия боксеру-левше в паре с левшой разной манеры боя, физических данных и технико-тактической подготовленности.

Вхождение в ближний бой (правши с боксером-правшой в момент атаки партнера).

Атака прямым ударом левой в голову. Защита коротким уклоном вправо. Контратака встречным боковым ударом левой в голову или туловище и дальнейшее развитие атаки в ближнем бою.

Атака прямым ударом левой в голову. Защита уклоном вправо. Контратака встречным ударом левой снизу или коротким прямым ударом левой в голову или туловище с последующим развитием контратаки ударами правой и левой рукой.

Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки.

Ведение ближнего боя. Передвижение перед партнером в низкой стойке, вхождение в ближний бой, нанесение коротких ударов в различном сочетании в раскрытые места на туловище партнера и применение различных защит и контрударов на этой дистанции. Для изучения и совершенствования боковых и ударов снизу рекомендуется наносить серии по перчаткам партнера.

Например, нанесение двойных ударов: два боковых удара в голову, удар снизу в туловище и боковой удар правой рукой в голову; два удара снизу в туловище; удар снизу правой в туловище и боковой удар левой рукой в голову.

В упражнениях в паре с партнером совершенствуется защиты нырками, уклонами и подставками и другие комбинированным защиты на этой дистанции.

Вхождение в ближний бой разными способами и нанесение серии ударов: удар снизу левой и правой в туловище и боковой удар в голову; боковой удар в голову и два удара снизу в туловище; два коротких прямых удара в голову (левой-правой рукой) и удар снизу левой в туловище и другие. Защита нырками, уклонами, подставками.

Нанесение следующих серий ударов: три удара снизу в туловище и боковой удар в голову; два удара снизу в туловище и два боковых удара в голову; боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище; удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в голову и т.д.

Наряду с совершенствованием вхождения в ближний бой, развития атаки и контратаки на этой дистанции изучаются выходы из ближнего боя.

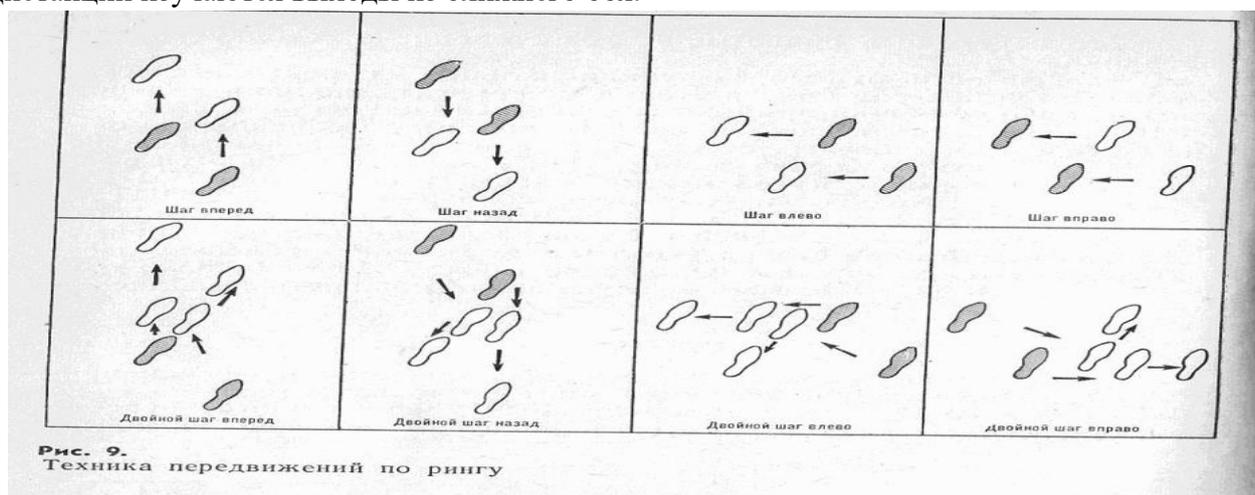


Рисунок 4 – Техника перемещения шагом

Выход из ближнего боя: внезапным шагом назад, выставляя для защиты одну руку вперед или обе руки; шагом вправо или нырком под руку противника; накладыванием рук на сгибы рук противника и последующим быстрым «разрывом» дистанции и другие. В таблице 27 и рисунке 4 представлены варианты боевых стоек и техника перемещения шагом.

Таблица 34 – варианты боевых стоек

| Способы расположения | Способы группировки | варианты | Номера вариантов |
|----------------------|----------------------|----------|------------------|
| Левосторонняя | открытая закрытая | высокая | 1 |
| | | низкая | 2 |
| | | высокая | 3 |
| | | низкая | 4 |
| Правосторонняя | открытая закрытая | высокая | 5 |
| | | низкая | 6 |
| | | высокая | 7 |
| | | низкая | 8 |
| Фронтальная | открытая закрытая | высокая | 9 |
| | | низкая | 10 |
| | | высокая | 11 |
| | | низкая | 12 |

Варианты перемещения толчком одной ноги. Способы: вперед, назад, в стороны. Толчком двумя ногами (поскок). Способы: вперед, назад, в стороны.

5.3.1. Задачи технико-тактической подготовки на этапах многолетней тренировки.

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Основная цель тренировки на тренировочном этапе: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основной задачей тренировочного этапа 1-го года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике; Далее задача усложняется включением:
- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;

- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление -техничко-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойках.

Основной задачей 2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) техникотактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико- тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника

Основной задачей тренировочного этапа 3-5 годов обучения является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

На этом этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов перемежающихся с защитными действиями

На этапе тренировок в группах совершенствования спортивного мастерства рассматриваются 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 МС и МСМК.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); - зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

На этапе высшего спортивного мастерства боксер обязательно должен тренироваться 6 раз в неделю по 2 раза в день и иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные до автоматизма свои «коронные» комбинации (техничко- тактические приемы).

Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной технико-тактической готовности и индивидуальных функциональных качеств.

Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико- тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации.

Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера. С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировок с организации тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и так далее.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической готовности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований. Направленность технико-тактической подготовленности на тренировочном этапе и этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлена в таблицах 35, 36, 37, 38.

Таблица 35 Содержание курса обучения боксера в группах тренировочного этапа подготовки первого и второго года обучения

| 1-й год обучения | | | | | 2-й год обучения | | | | |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I раздел | | II раздел | | | III раздел | | IV раздел | | |
| сентябрь – декабрь | | февраль – май | | | сентябрь – декабрь | | февраль – май | | |
| Изучение индивидуальной боевой стойки и передвижений | Изучение прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение прямых ударов в туловище и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение боковых ударов в туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| совершенствование | Совершенствование смены боевой стойки Из левосторонней в правостороннюю и наоборот | | Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них | Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами. Комбинирование прямых ударами в голову и туловище | Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище | Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки | Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки | Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки | Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке |
| Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовленность | | | | | | | | | |

Таблица 36

| 3-й год обучения | | 4-й год обучения | | 5-й год обучения |
|--------------------|-----------|------------------|--|------------------|
| V раздел | VI раздел | VII раздел | | VIII раздел |
| сентябрь - декабрь | | февраль - май | | сентябрь– май |

Содержание курса обучения боксера в группах тренировочного этапа подготовки третьего, четвертого и пятого года обучения

Таблица 37

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Изучение индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот | Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них + Контратака (ответная + выход) | Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Совершенствование индивидуальной боевой стойки | Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовленность |
| Совершенствование смены боевой стойки и злево стороной в правостороннюю и наоборот | |
| Совершенствование прямых ударов в туловище из павосторонней и левоосторонней стойки и защита | |
| ведение боя на дальней и средней дистанциях | |
| Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище | |
| Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и совершенствование | |
| комбинированных ударов снизу в голову и туловище | |
| Совершенствование боковых ударов в голову и туловище | |
| Совершенствование комбинационных ударов в голову и туловище | |
| Совершенствование | |

Таблица 38 Содержание курса боксера на этапе совершенствования спортивного мастерства

| 1-й год совершенствования | | | | | 2-й год совершенствования | | | | |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I раздел | | II раздел | | | III раздел | | IV раздел | | |
| сентябрь – декабрь | | февраль – май | | | сентябрь – декабрь | | февраль – май | | |
| Совершенство индивидуальной боевой стойки и передвижений | Совершенство прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство прямых ударов в туловище и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство боковых ударов в туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Совершенство индивидуальной боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот | Совершенство прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) | Совершенство комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них + Контратака (ответная + выход) | Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Совершенствование индивидуальной боевой стойки (левосторонней или)</p> <p>Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот</p> | |
| <p>Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них</p> | |
| <p>Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях</p> <p>Комбинирование прямых ударов в голову и туловище</p> <p>Совершенствование ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище</p> | |
| <p>Совершенствование защиты от ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и</p> | |
| <p>Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище</p> | |
| <p>Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и</p> | |
| <p>Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище</p> | |
| <p>Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовленность</p> | |

Большой набор рекомендуемых программой упражнений по технике и тактике бокса, в специальной физической подготовке (СФП), в общей физической подготовке позволяет реализовать необходимую их вариативность. Но при этом нужно помнить, что вариативность должна соизмеряться и с необходимостью закрепления изучаемого материала, что требует, как известно, большей его повторяемости.

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говорится о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Техника боксера.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником. Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий. Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя. Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны. Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей. Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки. При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокадаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера:

- нижняя челюсть;
- область расположения печени;
- солнечное сплетение; - область сердца.

В ходе ведения боя боксеру разрешается наносить удары только в переднюю часть головы и туловища.

Техническая подготовка как наиболее важная составляющая часть системы тренировки боксеров, ее формы и содержание претерпевают изменения в зависимости от задач конкретного тренировочного занятия, контингента обучающихся, условий тренировок.

Основы тактики

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами.

Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности ведения боя соперника.

Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов. Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно боксер ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в борьбе с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боксер понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения ближнего боя, своего плана он не осуществит. Другой боксер, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают: ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя; скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки); анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации; с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол; выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать,

принимая ложные действия за действительные, и т. д.); определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством, другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Технико-тактическая подготовка обобщает, трансформирует и дополняет другие элементы подготовки боксеров. Эта роль техники и тактики проявляется в условных, вольных (включая и спарринги) и в соревновательных поединках. Именно это и определило то, что изложение всех конкретных материалов начинается (сразу же после общего графика) с изложения «Программного материала по технике и тактике», которым необходимо руководствоваться при совершенствовании технико-тактического мастерства, а значит, и других сторон подготовки боксеров. Следует также учесть, что настоящая программа является продолжением программы для групп начального обучения. В таблице 32 представлены технико-тактические действия при выполнении атаки боксера с левосторонней стойкой (правша) и защитой боксера с левосторонней стойкой, (правша) а также технико-тактические действия при выполнении атаки боксера с правосторонней стойкой (левша) и защитой боксера с левосторонней стойкой (правша).

Таблица 39

Технико-тактические действия при выполнении атаки боксера с левосторонней стойкой и защите боксера с левосторонней стойкой

1. В атаке боксер с левосторонней стойкой (правша)
 2. В защите боксер с левосторонней стойкой (правша)
- А) Дальняя и средняя дистанции

Программный материал по технике бокса (базовой) для боксера с левосторонней стойкой (правша)

| № | Атака | Защита от них | Контратака (в скобках выход из контратаки) | Развитие контратак (в скобках выход из контратаки) | Встречные атаки (в скобках выход из атаки) | Развитие встречных атак (в скобках выход из атаки) |
|------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Этап | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) | | Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства | |
| | Прямой левой в голову | Подставка-отбив правой | Прямой левой (шаг назад) | Прямой правой (с шагом назад левой сбоку в голову) | С уклоном влево прямой правой в голову или туловище (шаг назад) | Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову, или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад). |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| | а)- Прямо й левой в голову | - | - | Правой сбоку или правой снизу (с шагом назад левой сбоку в голову) | С уклоном вправо прямой левой в туловище или в голову (шаг вправо -назад) | Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) |
| | б) Прямо й левой в голову | Шаг назад | С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище(с шагом назад левой сбоку в голову) | Прямой правой (с шагом назад левой сбоку в голову) | | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | в) | | С шагом вперед прямой правой в голову или в туловище (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад) | | |
| | г) Прямо й левой в голову | Уклон вправо | Прямой левой в туловище или в голову (шаг назад) | Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | | |

| | | | | | | |
|--|----|-------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | д) | Уклон влево | Прямой правой в голову или в туловище (шаг назад) | Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад) | | |
|--|----|-------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | | |
|----|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | 2. Левой сбоку в голову | Подставка-отбив правой | Прямой левой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову или туловище (с шагом назад левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) |
| | а) Левой сбоку в голову | Подставка-отбив правой | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой снизу в голову или туловище (с шагом назад прямой левой в голову) | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | б) Левой сбоку в голову | Подставка- отбив правой | Левой снизу в голову(с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой сбоку в голову или прямой правой в туловище(с шагом назад прямой левой в голову). | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Продолжение таблицы 40

| | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | в) Левой сбоку в голову | Нырок | Прямой правой в голову с шагом вправо –вперед (с шагом назад левой сбоку или снизу в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | | |
|--|-------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 3.левой снизу в голову | Подставк а- отбив правой | левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Правой снизу или сбоку в голову или прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) |
| | а) левой сбоку в голову | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову или туловище (с шагом назад прямой левой в голову) | левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову) | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | б) | | С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | | |
|--|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 4. Прямой левой в туловищ е | Подставк а локтя правой | Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой правой или правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову) | Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) |
| | а) Прямой левой в туловищ е | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | | |

Продолжение таблицы 40

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| | б) | | С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову) | | |
| 5 | 5. Левой снизу в туловищ е | Подставк а локтя правой | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову) |

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 6. Прямой правой в голову | Подставк а локтя правой | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | С уклоном влево прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову). | Левой снизу в туловище с переводом левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) |
|---|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | | |
|--|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | а) | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову или в туловище (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой снизу в голову с переводом левой сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | | |
|--|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | | |
|--|------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | б) | | С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | | |
| | в) Прямой правой в голову | Шаг назад | С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой снизу в голову) | Прямой снизу в голову или в туловище (с шагом назад прямой левой в голову) | | |

Продолжение таблицы 40

| | | | | | | |
|--|----|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | г) | | С шагом вперед длинным правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | | |
|--|----|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | | |
|----|----------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 7 | 7.Прямой правой в туловище | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову). |
| | а) | | С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад правой снизу и прямой левой в голову) | Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | | |
| | б) | Шаг назад | С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | С переводом правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | | |
| 8. | 8. Правой сбоку в голову | Подставка левого плеча | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в туловище (с шагом назад прмой правой и левой сбоку в голову) |

| | | | | | | |
|--|----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|
| | а) | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой и левой сбоку в голову) | | |
| | б) | | С шагом вперед прямые правой и левой в голову | Прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову) | | |

Продолжение таблицы 40

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | а) | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову) | | |
| 9 | 9. Правой снизу в голову | Подставка отбив правой | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) |
| 10 | 10. Правой снизу в туловище. | Подставка локтей | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову). | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | С отведением таза и живота прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) |

Программный материал по технике бокса (базовой) для боксера с правосторонней стойкой (левша)

1. В атаке боксер с правосторонней стойкой (левша)
2. В защите боксер с левосторонней стойкой (правша)

А) Дальняя и средняя дистанции

| № | Атака | Защита от них | Контратака (в скобках выход из контратаки) | Развитие контратак (в скобках выход из контратаки) | Встречные атаки (в скобках выход из атаки) | Развитие встречных атак (в скобках выход из атаки) |
|------|----------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Этап | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) | | Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства | |
| 1. | 1. Прямой правой (ближней) в голову | Подставка-отбив правой | С переводом прямой правой в голову (с шаг назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад правой и левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову (с шаг назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шаг назад правой и левой сбоку в голову). |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | а) | Шаг назад- | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |
| | б) | | С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище(с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) | Прямой правой в голову(с шагом назад прямой левой в голову) | | |
| | в) Прямой правой (ближне й) в голову | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |

Продолжение таблицы 40

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | 2. Прямой правой (ближне й) в туловищ е | | С шагом вперед прямой правой или правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) |
| | а) | | С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | | |
| 3. | 3. Правой (ближне й) сбоку в голову | Подставка плеча | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову). | Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | Прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | Прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову) |
| | а) | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | б) Прямой (ближне й) сбоку в голову | Шаг назад | С шагом вперед прямой левой в туловище (с шагом назад правой снизу и прямой левой в голову). | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову). | | |
| | в) | | С шагом вперед прямой правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову). | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |
| | г) Прямой (ближне й) сбоку в голову | Шаг назад | С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову). | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). | | |
| | д) | Нырок | С выходом из нырка левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | | |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 4. | 4. Прямой (ближней) снизу в голову | Отбив правой вниз | С переводом прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову). | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову). | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). | Прямой правой в туловище (с шагом назад левой снизу в голову). |
| | а) Прямой (ближней) снизу в голову | Шаг назад | С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | Правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | | |
| | б) | | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |
| | в) | | С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). | Правый сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову). | | |
| | г) Прямой (ближней) сбоку в голову | Шаг назад | С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову). | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). | | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5. | 5. Правой (ближней) снизу в туловище | Подставка левого локтя | Прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | Прямой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) |
| | а) Правой (ближней) снизу в туловище | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |
| | б) | | С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом прямые правой и левой сбоку в голову) | | |
| | в) | | С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову) | Прямой снизу в голову (с шагом прямой левой в голову) | | |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| | г) | | с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову) | Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | | |
| 6. | 6. Прямой левой (дальней) в туловище | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | С отведением таза и живота назад прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) |
| | а) Прямой левой (дальней) в туловище | Шаг назад | С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом прямые правой и левой сбоку в голову) | С шагом правой ногой вправо -вперед прямой правой в голову (с шагом правой назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) |
| | б) | | С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову) | Прямой снизу в голову (с шагом прямой левой в голову) | | |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | в) | | с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову) | Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | | |
| 7. | 7. Прямой левой (дальней) в голову | Отбив правой влево вниз | С переводом прямой в право в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | С уклоном влево прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову) |
| | а) Прямой левой (дальней) в голову | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |

Продолжение таблицы 40

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | б) Прямой левой (дальней) в голову | Шаг назад | С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |
| 8. | 8. Левой (дальней) сбоку в голову | Нырок | Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). |
| | в) > | > | С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову) | > | | |
| | г) > | > | с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову) | > | | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 9. | Левой 9. (дальней) снизу в голову | Отбив правой вниз | С переводом прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | С подставкой правой перчатки прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). | Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) |
| | а) > | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову) | > | | |
| | б) > | > | С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | > | | |
| | в) > | > | С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову) | > | | |

Продолжение таблицы 40

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| | г) > | > | с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову) | > | | |
| 10. | 10.левой (дальней) снизу в туловище | Подставка локтей | Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | С отведением таза назад прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову). |
| | а) > | Шаг назад | С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) | левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову) | | |

Б) Ближняя дистанция 1. Вход в ближний бой.

а) На атаку левой прямой в голову - шагом правой и уклоном вправо- вперед с ударом левой сбоку в туловище.

б) На атаку правой прямой в голову - шагом левой и уклонов влево- вперед с ударом правой сбоку в туловище.

в) На атаку левой сбоку в голову - нырок с движением головы и туловища влево-вниз – вправо –вверх с ударом правой сбоку в голову.

г) На атаку правой сбоку в голову - нырок с движением головы и туловища вправо - вниз – влево - вверх с ударом левой сбоку в голову, а также с ударом левой снизу в туловище.

2. Развитие контратаки

а) Правой сбоку в голову левой снизу в голову правой сбоку в голову левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад).

б)левой сбоку в голову – правой снизу в голову (или в туловище)-левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад).

в)левой снизу в голову правой сбоку в голову - левой и правой снизу- левой прямой в голову (на выходе из атаки).

г) Правой снизу в туловище левой снизу в туловище правой сбоку в голову левой сбоку в голову - правой и левой прямой в голову (на выходе из ближнего боя).

3.3.3 Совершенствование тактических действий боксеров на этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов. Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох). При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность

при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например.

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах. Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и

натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя: а) маневрирование; б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться; в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи; г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях

3. 4. 4 Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, техникотактической, 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 тренировочном этапе 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. Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка в данной группе включает следующие темы:

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. Курс лекций на тренировочном этапе подготовки

Зарождение и история развития бокса. История бокса.

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

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка). Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей. Воспитание скоростных способностей. К постановке задач. Воспитание быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы. О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общеподготовительного раздела воспитания выносливости. Методические особенности специально-подготовительного раздела воспитания выносливости.

Собственно соревновательный раздел в методике воспитания выносливости. О сочетании разделов воспитания выносливости.

Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных боксеров. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям боксом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания.

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учётом диагностических данных. Врачебно педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности. Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (за состоянием здоровья, за физическим состоянием, за состоянием тренированности). Организация самоконтроля. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения

Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

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

Сведения о строении и функциях организма человека.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки

Характеристика нагрузки в боксе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Допинг контроль в спорте. Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма. Допинг – неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек. Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Единая всероссийская спортивная квалификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и нормы ЕВСК. Изучить материал, который соответствует этому возрасту

Курс лекций на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине 20-го века. Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

Система отбора формирования сборных команд по боксу.

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр.

Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов.

Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учёта.

Факторы надёжности спортивной деятельности.

Морально-политические качества как генеральный фактор надёжности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость как фактор надёжности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации как психологический фактор надёжности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций как фактор надёжности спортивной деятельности. Социально-психологические компоненты надёжности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена как фактор надёжности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов как специфический фактор повышения надёжности спортивной деятельности.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки. Состояние энергетических и анализаторных систем организма. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический.

Физиология центральной нервной системы

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система. Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости. Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия выносливость. Аэробные возможности организма и

выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

Прогноз функционального состояния организма и управление этим состоянием.

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология человека и здоровье.

Физиологическая оценка состояния тренированности.

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности. Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю за состоянием здоровья.

Вне тренировочные факторы в системе подготовки борцов.

Что надо знать, отправляясь в баню. Что такое баня. А вам показана парная? Ароматный пар готовится по вкусу. Пар, который лечит. Методика банной процедуры. «В бане веник господин». Как запарить веник. Как правильно париться веником. Чем заменить веник.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психо- профилактика и психо- коррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

Воспитание моральных и волевых качеств. специальная психическая подготовка.

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности.

Формирование нравственности основа воспитания спортсмена в российской школе спорта.

Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-этического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации.

Гидро процедуры и другие средства восстановления.

Курс лекций на этапе высшего спортивного мастерства

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки.

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд.

Направления совершенствования системы олимпийской подготовки. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности.

Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Мёртвая точка и второе дыхание. Утомление. Восстановительный период. Критерии готовности к повторной работе. Физиологические изменения в организме при мышечной деятельности. Физиологическая характеристика единоборств.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Вопросы психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Мотивация спортивной деятельности. Эмоции в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсмена.

Интеллектуальная сфера спортсмена. Индивидуальнотипологические особенности спортсмена и их учёт в спортивной деятельности. Организационные основы функционирования спортивной борьбы, как части физкультурно-спортивного движения и государственной политики.

Психология деятельности и личности тренера. Стили управления тренера.

Формы педагогического воздействия тренера на спортсменов.

Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства.

Основы правильного питания спортсмена (белки, жиры, углеводы, растительная клетчатка).

Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание.

Диеты и работоспособность. Углеводные добавки при физической нагрузке.

Загрузка «углеводного» окна. Биоритмология питания спортсмена.

Апипродукты в спорте. Мед. Пыльца и перга. Маточное молочко. Прополис.

Апипродукты и физическая работоспособность.

Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур.

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

Травматизм в спорте. Организационные и материально-технические причины травматизма

Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

Планирование тренировочного процесса. Основные различия этапов и микроциклов. Технология применения системы формирования специальной готовности. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Классификация уровня тренировочных заданий. Составление графического плана тренировочного года. Реализация тренировочного плана. Корректировка плана тренировки. Планирование мезоциклов.

Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.

Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

3.4.5 Физическая подготовка

Физическая подготовка (ФП) – повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующих более быстрому освоению специальных умений и навыков.

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

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения, □ ходьба,
- кроссовый бег, □ упражнения с отягощениями, □ элементы лыжного спорта, □ упражнения легкой атлетики, □ спортивные игры, □ подвижные игры, □ эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты.

Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

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

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других

систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

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

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Строевые упражнения

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

Ходьба и бег в строю.

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

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

Упражнения с медицинболами: - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног.

Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох)
- возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носок и прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

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

Упражнения для развития быстроты

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в

максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов.

Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах :_нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование

«выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

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

Упражнение для развития гибкости

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

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты

туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются: Упражнения с отягощениями, Упражнения для боксеров со специальными снарядами, Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками -тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

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

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий. Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

3.4.6 Психологическая подготовка и воспитание личности.

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 спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. 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, поведенческое-организирующие, социально-организирующие;

-психологические, ментальные, социально-игровые;

-психофизиологические. аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

-средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

-средства воздействия на интеллектуальную сферу средства воздействия на эмоциональную сферу;

-средства воздействия на волевую сферу;

-средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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 в 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.

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- 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 перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы 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 (1997);

-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 единоборца 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 обычно не превышает 5 мин. Она 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. Ее 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 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 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, 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 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.

Секундирования 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 внушения 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 ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Воспитание личности

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

Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

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

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важным является то, какой человек примет руководство группой.

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

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

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

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов. Воспитательными мероприятиями можно

считать следующие:

1. Торжественный прием вновь поступивших в школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
4. Встречи со знаменитыми спортсменами.
5. Планы инструкторской и судейской практики.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебнотренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки и до одного года обучения/свыше одного года обучения: | $\approx 120/180$ | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | $\approx 13/20$ | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | $\approx 13/20$ | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx 13/20$ | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | $\approx 13/20$ | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической | $\approx 13/20$ | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | культуры и спортом | | | |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» относятся спортивные дисциплины «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее – «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

6.1 .Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 41

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------|----------|----|
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2х1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | 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 «дояннг» (25 мм х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №42

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |

| | | | |
|----|-------------------------------------------------|------|----|
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6. | Шлем боксерский | штук | 30 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 № 1055)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)

9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.

10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.

11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.

12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.

13. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно – техническим средствам. – М.: Советский спорт, 2012. – 12 с.

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

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

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

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

Перечень аудиовизуальных средств

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

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

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

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 348. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 26.12.2019).

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

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

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

