

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ.
А.С.ФАДЗАЕВА

Принято на педагогическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района
РСО - Алаания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.09 2018г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Дигорского района РСО – Алаания
им. А.С.Фадзаева
В.В. Тогоев
Приказ № 34 от 09 2018г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО БОКСУ

Приказ Минспорта России от 20.03.2013 №123 « Об утверждении федерального
стандарта спортивной подготовки по вида спорта бокс»
(зарегистрировано в Минюсте россии 30.05.2013 № 28598)

Срок реализации программы 9 лет

Разработчики:

Тотоева И.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУДО
ДЮСШ Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева;
Дзагкоев А.Т.- заместитель директора по спортивной работе МАОУДО ДЮСШ
Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева.

г. Дигора 2018

СОДЕЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
✓ Характеристика вида спорта	
✓ Отличительные особенности и специфика организации процесса	
✓ Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).	
2. Нормативная часть	
✓ - продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
✓ - соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	
✓ - планируемые показатели соревновательной деятельности	
✓ режимы тренировочной работы;	
✓ медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки;	
✓ минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;	
✓ требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;	
✓ требования к количественному и качественному составу групп подготовки;	
✓ объем индивидуальной спортивной подготовки;	
✓ структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	
3. Методическая часть	
✓ рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;	
✓ рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;	
✓ рекомендации по планированию спортивных результатов;	
требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;	
✓ программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;	
✓ рекомендации по организации психологической подготовки;	
✓ планы применения восстановительных средств;	
✓ планы антидопинговых мероприятий;	
✓ планы инструкторской и судейской практики.	
4. Система контроля и зачётные требования	
✓ конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе- спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность;	
✓ требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;	
✓ виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;	
✓ комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	
5. Перечень информационного обеспечения	
6. Перечень Интернет - ресурсов	
7. План физкультурных и спортивных мероприятий	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении бокса МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО- Алания им. А.С.Фадзаева» Программа составлена в соответствии с

-«Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- в соответствии с приказом Минспорта России от 20.03.2013 года N 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 года N 28598),
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО - Алания им. А.С.Фадзаева» .

Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации - длительной подготовки.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Это вытекает не только и не столько из социально-экономического контекста образовательной деятельности, а из внутренней логики развития сферы образования, новых педагогических ценностей, теории, технологий и способных достаточно эффективно решать задачи физического развития детей. Актуальность дополнительной образовательной программы «Предпрофессиональная программа по виду спорта бокс» опирается на необходимость подготовки молодёжных лидеров – обладающих понятийным мышлением, адекватно

понимающих реальную ситуацию и делающих правильные выводы, которые необходимы нашей Родине. Новизна дополнительной образовательной программы «Предпрофессиональная программа по виду спорта бокс» основана на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания, на комплексном подходе к подготовке молодого человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях, компетентного, мобильного, готового к защите Отечества. Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование 5 физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Учебно-тренировочное занятие учит юного боксёра подготовить себя к различным нагрузкам, как к физическим, так и умственным, целесообразно распределить силы, умению анализа и синтеза, выделять суть явления, объекта, видеть причину и прогнозировать последствия, систематизировать информацию и строить целостную картину ситуации. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся. Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки боксёров. В программе учтены современные требования общества и нормативно – правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

Цель данной программы: - создать образовательную среду, гарантирующую единства основных требований к организации подготовки боксёров на всей территории Российской Федерации.

Задача: - организовать и развить взаимодействие образовательных систем и их элементов, образовательных материалов (новых теоретических и практических знаний), субъектов образования (обучающихся, их родителей или законных представителей и тренеров - преподавателей) и образовательных процессов (процессов освоения образовательных программ, их закрепления и контроля над качеством усвоения).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технико-тактической подготовке на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Возраст детей, обучающихся по данной программе - от 10 до 19 лет. Учебная программа рассчитана на 2-3 года обучения в группах этапа начальной подготовки (НП), 4-5 лет для обучения в группах тренировочного этапа (ТЭ).

Срок реализации данной программы - 8 лет.

Ожидаемый результат - система знаний, навыков и умений, являющаяся основой стойкого интереса к занятиям боксом.

1.1. Характеристика бокса, его отличительные особенности.

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс.

Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Ситуационные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

Весь матч в боксе разбит на небольшие отрезки – трехминутные раунды. Для того, чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Большое значение имеет и способность к произвольному мышечному расслаблению.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в поединке

требуется высокая возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Велика роль сенсорных систем: зрительной и слуховой. Имеет значение как центральное зрение, так и периферическое, спортсмену необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, поле зрения.

Требуется высокая вестибулярная устойчивость.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Вместе с общими физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность.

При отборе детей для занятий боксом первостепенное внимание уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости. При отборе подростков для занятий спортом необходимо еще оценить скорость приема и переработки информации, интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение. Необходимо предусмотреть также тщательную оценку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков.

Тренировки по боксу включают в себя не только и не столько изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки: развитие выдержки, терпения и корректности по отношению к другим людям. Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств. Бокс является популярным видом спорта среди мальчиков и юношей, их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляет возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме.

Бокс для Российского населения является более традиционным, философские основы которого близки народам населяющим территорию России.

1.2. Организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа призвана:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

- способствовать физическому совершенствованию и подготовке спортсменов, способных достойно защищать честь России на спортивной арене.

Основные функции спортивной школы на этапах подготовки

Этапы многолетней подготовки	Период подготовки	Направленность деятельности
Этап начальной подготовки	до 1 года	Массовый спорт Система организации активного отдыха, досуга, укрепления здоровья. Главное в массовом спорте – регулярное занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях - участие, стремление победить соперников, «победить» себя, улучшить личный рекорд.
	свыше 1 года	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальная специализация	
	до 2-х лет	
	Углубленная специализация	
	свыше 2-х лет	

Особенности организации обучения боксу направлены на:

- ✓ обеспечения единства основных требований к организации подготовки боксёров на всей территории Российской Федерации;
- ✓ непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения; повышение качества подготовки спортивного резерва;
- ✓ увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся боксом.

Система отбора и спортивной ориентации — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к боксу. Важно выявить подростка, юношу обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Школа по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся в соответствии с государственным (муниципальным) заданием.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах

и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

- **ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- **ежеквартальное** планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное** планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;
- **на каждую тренировку**.

Целесообразно деление учебно- тренировочного процесса на циклы, а каждый из цикл – на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. На этапе начальной подготовки первого года обучения можно не делить учебный год на циклы и периоды, учитывая подготовительный характер первого года обучения. В каждом цикле следует планировать, к какому времени боксёру необходимо достичь пика спортивной формы, а также подвести спортсмена к периоду активного отдыха.

Подготовительный период

В процессе тренировок этого периода проходит общая физическая подготовка, отрабатываются технические приёмы и тактические действия боксёра на ринге. Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса этот период можно разделить на два этапа.

I этап –общеподготовительный

Основными формами тренировки являются специализированные и комплексные занятия по физической подготовки:

общеразвивающие упражнения;

- упражнения на гимнастических снарядах и с предметами;
- акробатика;
- упражнения с отягощениями;
- кроссы;
- прыжки;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения в условиях боя.

Одновременно проводится занятия по технической подготовке. Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния занимающихся в группе и составляет примерно 1-2 месяца.

II этап– предсоревновательный

Общефизическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств и общей тренированности.

Техническая подготовка предусматривает отработку навыков в более сложной обстановке.

Тактическая подготовка предусматривает отработку вариантов ведения с различными по стилю партнёрами.

В конце этапа проводится контроль физической и технической подготовки, контрольные бои, в которых проверяется уровень технико-тактической подготовки обучающихся.

Соревновательный период

В этом периоде, состоящем из микропериодов, определяемом календарём соревнований, юный боксёр должен хранить наивысшую спортивную форму, достигнутую в предыдущем периоде. На протяжении всего соревновательного периода юный боксёр продолжает совершенствовать физические качества, технические и тактическое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Основными аспектами этого этапа подготовки являются упражнения специальной физической подготовки, совершенствование в технике и тактических действиях с партнёрами различной манеры боя.

Переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся боксу. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, спортивные игры и т. д.). Снижается общий объём тренировочной нагрузки и её интенсивность.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов в ДЮСШ представлены в таблице №

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 2

Этапы многолетней подготовки	Период подготовки	Возраст обучающихся (в годах)	Количественный состав группы (человек)	Объём тренировочной нагрузки в неделю (академических часов)	Продолжительность одного тренировочного занятия		Количество тренировок в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
					академически х часов	минут		
Этап начальной подготовки	до 1года	10-11	15	5	1,66	75	3	Выполнение нормативов ОФП
	свыше 1 года	11-13	12	7,3	1,82	82	4	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальная специализация							
	до 2-х лет	13-15	10	10	2,5	113	4	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
	Углубленная специализация							
	свыше 2-х лет	15-18	10	14,4	2,9	130	5	Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа по боксу для спортивной школы разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и

выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (спортивной специализации) (ТГ)

формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёжные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Спортивная программа на тренировочном этапе рассчитана на три года.

Этап спортивного совершенствования (СС)

формируются из спортсменов, минимальный возраст которых 15 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Спортивная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 3-х летний период обучения.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 4

Занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап обучения, но выполнившие программные требования своего этапа подготовки, решением тренерского совета и при разрешении врача могут досрочно переводиться на следующий этап подготовки.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше	До	Свыше	

		года	двух лет	двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	18 - 24
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34	30 - 38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

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

2.4. Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки отделения бокса НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать на этапах:

- начальной подготовки – 2 академических часа;

- тренировочном – 3 академических часа;
- спортивного совершенствования – 4 академических часа;

Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю на этапах:

- начальной подготовки (1 год) – 6 академических часов;
- начальной подготовки (2 год) – 9 академических часов;
- начальной подготовки (3 год) – 9 академических часов;
- тренировочном (спортивной специализации) (1 год) – 12 академических часов;
- тренировочном (спортивной специализации) (2 год) – 16 академических часов;
- тренировочном (спортивной специализации) (3 год) – 20 академических часов;
- спортивного совершенствования (1 год) – 24 академических часов;
- спортивного совершенствования (2 год) – 24 академических часов;
- спортивного совершенствования (3 год) – 28 академических часов;

Максимальное число занимающихся в группе:

- начальной подготовки (1 год) – 15 человек;
- начальной подготовки (2 год) – 12 человека;
- начальной подготовки (3 год) – 12 человека;
- тренировочном (спортивной специализации) (1 год) – 12 человек;
- тренировочном (спортивной специализации) (2 год) – 10 человек;
- тренировочном (спортивной специализации) (3 год) – 10 человек;
- спортивного совершенствования (1 год) – 4-7 человек;
- спортивного совершенствования (2 год) – 4-7 человек;
- спортивного совершенствования (3 год) – 4-7 человек;

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25 % .

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

Понятие о биологическом и паспортном возрасте. Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на 3 три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой

фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки (НП).

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (ЭТ)

Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет 15 у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении

мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет 16 у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста

наблюдаются в 14- 16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- ✓ строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- ✓ неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- ✓ непрерывное совершенствование спортивной техники;
- ✓ неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
- ✓ правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- ✓ осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

Показатели соревновательной нагрузки по виду спорта «БОКС» приведены ниже, контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблицах, результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена.

План на 52 недели тренировочных занятий в ДЮСШ отделение: бокса (в часах)

Разделы подготовки	Начальная подготовка		Тренировочный (спортивной специализации)		Спортивное совершенствования	
	до 1 года	Свыше 1 года	до 2 лет	Свыше 2 лет	До 1 года	Свыше 1 года
Теоретическая подготовка	6	6	22	24	32	32
Общая физическая подготовка	178	249	256	263	485	485
Специальная физическая подготовка	60	90	142	263	300	300
Технико- тактическая	60	113	179	350	420	420

подготовка						
Восстановительные мероприятия	-	-	8	10	70	70
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	4	6	36	36
Медицинское обследование	4	4	4	4	5	5
Зачетные и переводные требования	4	6	12	12	28	28
Участие в соревнованиях %	-	-	2	3-4	3-4	3-4
Контрольные соревнования			6	8	80	80
Общее количество часов	312	468	624	936	1456	1456

План-график распределения часов для боксеров 1-го года в группах начальной подготовки

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
2	Общая физическая подготовка	15	15	16	43	14	10	15	15	15	16	17	17	178
3	Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	60
4	Технико- тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60
5	Восстановительные мероприятия													-
6	Инструкторская и судейская подготовка													-
7	Медицинское обследование	2									2			4
8	Зачетные и переводные требования	2											2	4
	Всего часов	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29	312

План-график распределения часов для боксеров 2-го, 3-го года в группах начальной подготовки

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	1		1	1	1	1					6
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24	249
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9	90
4	Технико- тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9	113
5	Восстановительные мероприятия													-
6	Инструкторская и судейская подготовка													-
7	Медицинское обследование	2									2			4
8	Зачетные и переводные требования	3									3			6
	Всего часов	42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42	468

План-график распределения часов для боксеров 1-го, 2-го года в тренировочных группах (спортивной специализации)

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24	256
3	Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10	142
4	Технико- тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12	170
5	Восстановительные мероприятия					1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Инструкторская и судейская подготовка					1	1	1	1					4
7	Медицинское обследование	2									2			4
8	Зачетные и переводные требования	4	4		4					6				18
	Всего часов	60	58	52	55	52	45	52	54	53	47	47	49	624

План-график распределения часов для боксеров 3-го года в тренировочных группах (спортивной специализации)

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	24
2	Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28	263
3	Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18	265
4	Технико- тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26	350
5	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Инструкторская и судейская подготовка					2							4	6
7	Медицинское обследование	2									2			4
8	Зачетные и переводные требования	2							4	2	2	2	2	14
	Всего часов	88	83	84	81	79	74	76	73	68	76	74	80	936

План-график распределения часов для боксеров 1- го, 2- го, 3-го года в группах спортивного совершенствования

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
2	Общая физическая подготовка	40	40	40	42	40	40	40	40	40	40	41	42	485
3	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4	Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
5	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	70
6	Инструкторская и судейская подготовка	8			8			4			8		8	36
7	Медицинское обследование	2					2						1	5
8	Зачетные и переводные требования	8					6					6	8	28
9	Контрольные соревнования	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	80

	Всего часов	133	115	115	124	115	119	123	116	115	123	123	135	1456
--	--------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------

* Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
	Мини. объем	Макс. объем	Мини. объем	Макс. объем	Мини. объем	Макс. объем	Мини. объем	Макс. объем	Мини. объем	Макс. объем
Контрольные	2	3	3	6	6	8	9	10	10	12
Отборочные	-	-	2	3	4	5	5	6	6	8
Основные	-	-	-	-	2	3	3	4	5	6
Главные	-	-	-	-	1	2	14	2	1	2

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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

- ✓ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- ✓ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- ✓ 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.

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

Организация тренировочных сборов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

N п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-		
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-	участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема	

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по боксу. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			

1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снаряжные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снаряжные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП	1-й	10	12-15	-	Выполнение нормативов ОФП	-
	2-й	11	12-15	-		
	3-й	12	12-15	-		
УТ (СС)	1-й	12	10-12	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП	-
	2-й	13	10-12	-		
	3-й	14	10-12	-		
ССМ	1-й	15	4-7	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Достижение спортивных результатов
	2-й	16	4-7	КМС		
	3-й	17	4-7	КМС		

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- ✓ годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- ✓ индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: ЭТ, ССМ и ВСМ)

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства - не более 70%.

2.10. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный

повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В 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.

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

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

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

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макро- цикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

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

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет изучение детьми техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

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

техничко-тактических навыков и приемов. При планировании годовичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

На этапе СС процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Годовые планы распределения часов по группам указаны в таблице. Примерный план представлен в таблице. При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Для занимающихся групп СС план годовичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки. 2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Правила поведения занимающихся во время тренировочных занятий:

Правила для занимающихся, посещающих ДЮСШ.

Цель правил: создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

Правила поведения занимающихся в спортивной школе

1. Правила поведения

- 1.1 Занимающиеся приходят в спортивную школу за 15 минут до начала занятий, надевают сменную обувь и приходят в раздевалку, где переодеваются в спортивную форму. В спортивный зал заходят только в присутствии тренера.
- 1.2. Нельзя приносить в спортивную школу и на её территорию с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые или огнеопасные вещества, спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие средства, а так же токсичные вещества и яды.
- 1.3. Нельзя без разрешения тренера покидать место занятий. В случае пропуска занятий спортсмен должен предъявить тренеру справку от врача или записку от родителей о причине отсутствия на занятиях.
- 1.4 Занимающиеся в спортивной школе проявляет уважение к старшим, заботится о младших.
- 1.5 Занимающиеся берегут имущество спортивной школы, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.

2. Поведение на тренировочных занятиях.

- 2.1. Каждый тренер определяет для своих занятий правила поведения занимающихся на тренировочных занятиях в соответствии с законом Российской Федерации и Правилами спортивной школы.
- 2.2. Во время тренировочных занятий нельзя отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами. Время тренировочных занятий должно использоваться только для тренировочных целей.
- 2.3. Если во время занятий занимающемуся необходимо выйти, он должен попросить разрешение тренера.
- 2.4. Только когда тренер объявит об окончании занятий, занимающиеся вправе покинуть место тренировок.
- 2.5. При входе тренера в спортивный зал, занимающиеся строятся и приветствуют тренера.

3. Поведение до начала и после окончания тренировочных занятий.

- 3.1. Занимающимся запрещается:
 - ✓ - бегать по лестницам, вблизи оконных проемов и в других местах, не приспособленных для игр;
 - ✓ - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу;
 - ✓ - употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь, мешать другим.
- 3.2. Занимающиеся не имеют право во время нахождения на территории школы и при проведении спортивно-массовых мероприятий совершать действия, опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.
- 3.3. Настоящие правила распространяются на территории спортивной школы и на все мероприятия, проводимые спортивной школой.

3.4. За нарушение настоящих Правил и Устава спортивной школы занимающиеся привлекаются к ответственности по Правилам взыскания.

4. Правила поведения в раздевалках спортивной школы.

- 4.1. Занимающиеся находятся в спортивных раздевалках только до и после тренировки по разрешению тренера и под его контролем.
- 4.2. Нахождение в раздевалках во время тренировок ЗАПРЕЩЕНО.
- 4.3. В раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, так как они являются зоной повышенной опасности.
- 4.4. Во время тренировки тренер закрывает раздевалки на ключ.
- 4.5. По окончании тренировки, занимающиеся быстро переодеваются и покидают раздевалки. Использовать помещение раздевалок не по назначению ЗАПРЕЩАЕТСЯ.
- 4.6. В случае пропажи или порчи вещей занимающийся немедленно сообщает об этом тренеру.
- 4.7. На тренировочные занятия занимающиеся допускаются только в спортивной форме и обуви.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу в ДЮСШ Дигорского района РСО - Алания:

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
 - ✓ травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.5. В местах проведения тренировок по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренеры и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом тренировки

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.
- 2.3. Проверить внешний вид занимающихся.

2.4. После тренировки тщательно проверить зал бокса.

3. Требования безопасности во время тренировки

- 3.1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.
- 3.2. Строго соблюдать правила бокса.
- 3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении повреждений в местах проведения тренировки прекратить проведение тренировок и сообщить администрации учреждения. Тренировки продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании тренировки

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- ✓ Общая физическая подготовка (ОФП);
- ✓ Специальная физическая подготовка (СФП);
- ✓ Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- ✓ Теоретическая подготовка (ТП);
- ✓ Контрольные соревнования (КС);
- ✓ Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- ✓ Восстановительные мероприятия (ВМ);
- ✓ Инструкторская и судейская практика (ИСП),

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки,

Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

- группах начальной подготовки -2-х часов

-тренировочных группах-3-х часов;

-в тренировочных группах, группа ССМ, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день -3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во 33 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.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований

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

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- 1.Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- 2.Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- 3.Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- 4.Текущие обследования (ТО)

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Тренерский контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи методического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами методического контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-методического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения. Методы контроля:

- ✓ - анкетирование, опрос;
- ✓ - наблюдение;
- ✓ - тестирование.

Важнейшим дополнением к методическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные методического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- ✓ углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- ✓ этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- ✓ текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется **психологической подготовке**.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- ✓ - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ - формирование установки на тренировочную деятельность;
- ✓ - формирование волевых качеств спортсмена;
- ✓ - совершенствование эмоциональных свойств личности;
- ✓ - развитие коммуникативных свойств личности;
- ✓ - развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Технико-тактическая подготовка план занятий с боксерами на этапе НП 1-й, 2-й, 3-й год обучения.

I раздел. Основные положения боксера.

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

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

Боевая стойка

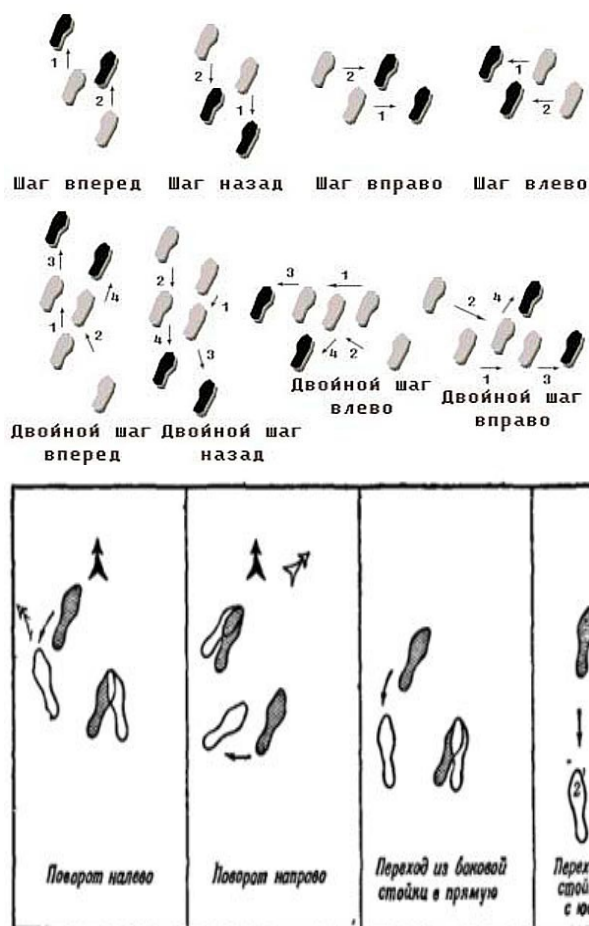
Вначале боевая стойка разучивается статически. Преподаватель демонстрирует ее в целом, указывая на положение ног, рук, головы и туловища боксера, анализирует возможные ошибки, добивается, чтобы ученики усвоили правильную стойку на месте.

Передвижение

Преподаватель разъясняет, какое значение имеет маневренное передвижение, славящее боксера в выгодные положения в бою на ринге, демонстрирует способы передвижения, подчеркивая их характер; анализирует скользящий шаг, указывает на необходимость участия своего тела в передвижении, на важность сохранять динамическое равновесие в бою посредством рациональной работы ног.

Вначале усваиваются одиночные шаги вперед, назад, влево и вправо. Затем изучаются двойные приставные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижения слитными скользящими шагами.

Обучая передвижениям, тренер должен развить у занимающихся умение легко передвигаться в боевой стойке, не нарушая правильного положения тела и не напрягая излишне мышцы.



Боевые дистанции

Прежде чем приступить к разучиванию ударов и защиты от них, необходимо ознакомить занимающихся с дистанцией действия ударов, наносимых с шагом вперед и без шага вперед. **Дальняя дистанция.**

Тренер дает определение дистанции и понятие о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед, показывает, как индивидуально рассчитывать дальнюю дистанцию в зависимости от роста, длины рук и шага.

Для усвоения дистанции, занимающиеся разбиваются по парам.

В начале изучения дистанция измеряется: занимающийся делает шаг вперед левой ногой и переносит на нее вес тела; из этого положения он достает кулаком вытянутой вперед левой руки до груди своего партнера, находящегося в положении боевой стойки. Возвращаясь с шагом правой ногой назад в положение боевой стойки, ученик должен постараться запомнить измеренное расстояние на глаз.

Чтобы воспитать умение рассчитывать дистанцию в бою, занимающимся дается упражнение в передвижении друг перед другом в боевой стойке. В этом упражнении оба партнера, не искажая правильного положения боевой стойки и сохраняя ее боевое направление по отношению к партнеру, стараются придерживаться дальней дистанции.

Умение легко передвигаться перед партнером в боевой стойке и рассчитывать при этом время и расстояние до противника необходимо для воспитания всех навыков в ударах и защите от них.

Ближняя дистанция.

Преподаватель показывает и объясняет, как рассчитывается расстояние до противника при контрударах и как развивается атака и контратака на ближней дистанции.

Общие сведения об ударах, защитах и контрударах

Удары. Когда занимающиеся усвоят боевую стойку в движении тренер знакомит их с классификацией основных боксерских ударов и с их техникой. Далее преподаватель обосновывает тактическое использование различных ударов в бою; указывает места на теле, куда правилами разрешено наносить удары.

Защита. Ознакомив занимающихся с основными видами боксерских ударов, преподаватель переходит к обзору средств защиты боксера. При этом он указывает на наиболее уязвимые места на теле (подбородок, боковая поверхность шеи, верхняя часть живота), подчеркивает, как важно овладеть защитой основой мастерства боксера.

Контрудары. Преподаватель знакомит занимающихся с системой контрударов; разъясняет значение контрудара как элемент оборонительных действий, как начала контратаки; показывает, как контрудар органически соединяется с защитой, как движения контрудара подчиняются движению защиты, в соединении с которой он наносится. Преподаватель показывает формы контрударов: ответную и встречную, разъясняет, что защитное движение должно быть конечным положением встречного удара или исходным положением ответного.

На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Прямые удары.

Прямые удары левой и правой рукой в голову и туловище. Защита от прямых ударов: подставкой, уклоном, отбивом и уходом. Прямые контрудары при защитах от прямых ударов. Атаки и контратаки двойным и прямыми ударами.

Прямой удар левой в голову

Прямой удар левой рукой в голову наиболее употреблен в современном бою на ринге, потому с него и начинается изучение боксерских ударов. Чтобы занимающиеся получили должное представление об ударе, тренер показывает, как он применяется в бою и знакомит занимающихся с тем, как тактически используется этот удар. Прямой удар левой рукой в голову может быть использован в качестве атакующего, встречного и ответного, в качестве удара, останавливающего атаку противника, а также ложного, раскрывающего защиту противника. Показывая удар, тренер анализирует его технико-тактические особенности: краткость пути кулака к цели, обеспечивающую быстроту и точность; защитное положение тела при ударе, обеспечивающее боксеру, наносящему удар, безопасность от встречных ударов противника.

Эта безопасность для атакующего должна усиливаться защитным положением правой руки: раскрытая ладонь, готовая принять на себя встречный удар партнера, должна помешаться у подбородка, а локоть — слегка касаться боковой части туловища.

Вначале усваивается форма движения удара (без перчаток) на месте и затем с шагом вперед. После того, как движение удара усвоено, занимающиеся переходят к изучению защиты от него в парах.

Защиты от прямого удара левой в голову

Подставка правой ладони. Вначале изучается подставка раскрытой правой ладони, находящейся у подбородка, под кулак бьющего руки партнера. Защита изучается в парах (в перчатках), в двухшереножом строю, затем в свободном передвижении по залу. Один партнер учится атаковать прямым ударом с шагом вперед, другой защищается.

Контрудар — прямой левой в голову. Овладев защитой, занимающиеся учатся объединять ее встречным прямым ударом левой рукой в голову.

Прямой левой в туловище	Подставка согнутой в локте левой руки.	Без контрудара
-------------------------	--	----------------

Защиты от прямых ударов левой в голову и туловище

Отбив влево. Бьющая левая рука партнера отбивом правой ладонью в левую сторону смещается с пути к цели.

Уход назад. Занимающийся партнер, делая шаг назад правой ногой, избегает этим удара партнера.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой левой в голову	Отбив правой ладонью влево	Встречный прямой левой в туловище.
Прямой левой в голову или туловище	Уход назад	Ответный прямой левой в голову

Вольный бой

Вес изучаемые средства боя необходимо закреплять в вольном бою.

Тренер направляет вольный бой так, чтобы занимающиеся творчески использовали в нем и изученные ранее средства-техники, произвольно, по своему выбору принимали и осуществляли свои решения.

Хотя вольный бой ограничивается тем, что в нем разрешается; пользоваться только ударами и защитами, которые до этого были изучены, но занимающиеся уже могут в вольном бою самостоятельно оперировать боевыми средствами, искать различие способы для выполнения заданий тренера.

Давая занимающимся различные задания в вольном бою, тренер обязан требовать от них организованных действий. Обстановка, в которой происходит вольный бой, должна быть спокойной, чтобы занимающиеся могли быть внимательными и действовали сосредоточенно и без азарта.

После того, как занимающиеся усвоят прямые удары левой рукой, научатся атаковать ими и применять ложные удары, защищаться и контратаковать встречными и ответными ударами в соединении с пройденными защитами, вольный бой строится исключительно на атаках и контратаках прямыми ударами левой рукой в голову и туловище, и всех пройденных видах защиты от них.

Из действий партнеров должны быть исключены сильные удары, сковывающие боксеров, мешающие им сосредоточивать свое внимание на технической стороне боя.

Вольный бой следует постепенно усложнять вводя в него боевые средства.

Прямой удар правой в голову

Тренер рассказывает занимающимся об особенностях тактического использования ударов правой руки. В частности, он указывает на то, что правая рука из положения боевой стойки на дальней дистанции проходит в ударе довольно длинный путь и поэтому ею нельзя пользоваться для ударов так же часто, как левой. Указывается также на необходимость перед ударом правой подготавливать атаку ложными ударами левой руки.

Особое внимание уделяется тому, чтобы устранить замах, «телеграфирующий» партнеру о начале атаки.

После прямого удара правой (и особенно после промаха) необходимо быстро возвращаться в боевую стойку, чтобы избежать ответного удара противника.

Защиты от прямого удара правой в голову

Подставка левого плеча. Прикрывая левым плечом подбородок, защищающийся должен стараться смягчить силу атакующего удара противника, соединяя подставку с уклоном тела назад перенося вес тела на правую ногу. Защищаясь плечом, следует также дополнительно страховать подбородок правой ладонью.

Уклон вправо ничем не отличается по характеру движения от такой же защиты, применяющейся от прямого удара левой в голову.

Уход назад как указывалось выше, применяется от всех атакующих ударов противника.

Уход вправо делается скользящим шагом, после которого тело приводится в равновесие; после ухода боксер должен быть готов к дальнейшим действиям.

Условный бой

В условном бою совершенствуются атакующие прямые удары рукой, защиты от них и контрудары, соединяемые с защитой. Атакующий боксер перед ударом правой должен стремиться раскрыть защиту партнера ложными ударами левой руки.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой правой в голову	Подставка левого плеча	Ответный прямой правой в голову.
Прямой правой в голову	Уклон вправо	Ответный прямой правой в голову
Прямой правой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой левой в туловище
Прямой правой в голову	Уход назад	Ответный прямой левой или правой в голову.
Прямой правой в голову	Уход назад	Встречный прямой левой в голову

Прямой удар правой в туловище

Тактическое назначение этого удара — атаковать после того, как атака подготовлена левой рукой; служить встречным или ответным ударом в контратаке, в соединении с той или иной защитой. Как и при прямом ударе правой в голову следует остерегаться (в случае промаха) ответной атаки противника, а поэтому быстро возвращаться в боевую стойку (восстанавливая нужное направление ее по отношению к противнику).

Защита от прямого удара правой в туловище

Подставка согнутой левой руки, которая слегка прижимается к левому боку, преграждая путь кулаку к цели. Чтобы смягчить удар противника, тело отстраняется назад, а вес его передается на правую ногу. Уход назад делается также, как и от удара в голову.

Условный бой

Перед атакой прямым ударом правой в туловище занимающиеся применяют ложные удары левой рукой, чтобы отвлечь внимание противника.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой правой в туловище	Подставка согнутой левой руки	Ответный прямой правой в голову
Прямой правой в туловище	Уход назад	Ответный прямой левой ил правой в голову

Двойные прямые удары

Усвоив одиночные прямые удары левой и правой рукой, могут применять их в слитном сочетании как двойные удары. С дальнейшей дистанции атаку двойным ударом всегда следует начинать левой рукой. Двойные удары так же, как и одиночные, надо разучивать в условиях атаки и контратаки.

Атака двойным приемом ударом в голову (левой — правой). Оба удара наносятся в слитном сочетании и разучиваются в неразрывной связи друг с другом.

Защита от двойного удара в голову (левой — правой).

1. Оба удара партнера принимаются на раскрытую ладонь правой руки, помещенную у подбородка.
2. Первый удар - прямой левой в голову - принимается на раскрытую правую ладонь и дополняется отходом назад. Под второй удар - правой в голову - подставляется левое плечо.

Атака двойным прямым ударом в голову - туловище. Атака начинается прямым левой в голову и заканчивается прямым правой в туловище.

Защита от двойного удара в голову — туловище

Первый удар - прямой левой в голову - принимается на раскрытую правую ладонь. Второй - прямой правой в туловище - на согнутую в локте левую руку, слегка прижатую к левому боку.

Контратака двойным прямым ударом

Ответная контратака двойным прямым ударом производится из положения защиты уходом назад. Встречная контратака начинается с защиты, объединяемой с встречным прямым ударом левой в голову.

Вольный бой

В вольном бою, даже и после того, как будут усвоены прямые удары правой, надо главное внимание уделять действиям левой руки, а правой рукой направлять удары в чудовище.

На освоение материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Боковые удары.

Боковые удары левой и правой в голову и туловище. Защиты от боковых ударов: подставкой, нырком, отклоном и уходом. Прямые и боковые контрудары 33 при защитах от прямых и боковых ударов. Атаки и контратаки из комбинаций двойных прямых, а также боковых ударов левой рукой.

Боковые удары, наносимые согнутой в локте рукой, изучаются непосредственно после прямых ударов. Переходить к их изучению следует лишь после того, как занимающиеся достаточно овладеют техникой прямых ударов и научатся пользоваться ими в вольном бою.

Боковой удар левой в голову

Первым из группы боковых ударов изучается боковой удар левой рукой в голову.

Показывая и объясняя этот удар, следует подробно остановиться на его технике и указать тактические возможности использовать его в бою.

Боковой удар левой рукой в голову применяется в качестве атакующего удара (которым начинается атака с дальней дистанции), ложного удара (которым подготавливается атака), встречного и ответного удара (объединяемого с защитой от атакующего удара партнера).

Вначале движение удара изучается на месте, затем с шагом левой ногой вперед. Далее учатся атаковать боковым ударом левой в голову и защищаться от него. После этого боковой удар левой в голову используется в качестве контрудара и двойного удара в сочетании с прямыми ударами.

Защиты от бокового удара левой в голову

Подставка тыльной стороны кисти под удар партнера. Удар принимается на тыльную сторону правой кисти и с правой стороны головы. Защищаясь следует смягчить силу удара дополнительными небольшим поворотом и наклоном туловища в левую сторону.

Уход назад.

Атака	Защита	Контрудар
Боковой левой в голову	Подставка тыльной стороны правой кисти	Ответный боковой или прямой левой в голову
Боковой левой в голову	Уход назад	Ответный прямой левой в голову или двойной прямой удар левой - правой в голову

Боковой удар левой в туловище

В обучении этому удару особое внимание обращается на защиту атакующим боксером подбородка правой ладонью. Боковым ударом левой рукой в туловище можно с успехом начинать атаку, им же можно пользоваться как ложным ударом, отвлекающим внимание партнера от готовящейся атаки в голову, атак же как контрударом, сочетаемым с защитой от атаки партнера.

Защиты от бокового удара левой в туловище

Подставка согнутой в локте правой руки, прижимаемой к правой стороне туловища.

Уход назад.

Условный бой

Атаку боковым ударом левой в туловище занимающиеся должны подготавливать ложными ударами левой руки (прямыми и боковыми), чтобы отвлечь внимание партнера от готовящейся атаки.

Атака	Защита	Контрудар
Боковой левой в туловище	Подставка согнутой правой руки	Ответный прямой или боковой левой в голову
Боковой левой в туловище	Уход назад	Ответный прямой правой в голову

Вольный бой

Когда занимающиеся усвоят боковые удары левой рукой и защиту от них в соединении с контрударами, тренер включает эти средства техники в вольный бой. Занимающиеся должны научиться произвольно пользоваться боковыми ударами левой

рукой в соединении с прямыми (пройденными ранее). Основное внимание следует уделять выработке умения наносить удары левой рукой и защищаться от них. В вольном бою также используются прямые удары правой рукой и двойные удары.

Боковой удар правой в голову

Демонстрируя этот удар, тренер напоминает занимающимся, что удары правой рукой не наносятся в атаке первыми, что им всегда должна предшествовать подготовка левой рукой. В качестве ложных ударов, применяемых для раскрытия защиты противника, могут быть использованы прямые и боковые удары левой рукой в голову и туловище. Обучая удару, тренер обращает внимание занимающихся не только на скорость и точность удара, но и на его внезапность и страховку от встречных ударов противника. Очень важно выработать умение наносить удары без замаха и сочетать их с защитой подбородка ладонью левой руки. Тренер только знакомит новичков с этим ударом, не стремясь выработать у них навыка в нем. В условном и вольном бою этим ударом новички пользоваться не должны.

Защита от бокового удара правой в голову

Готовясь к классификационным соревнованиям, новички должны уметь защищаться от любого удара. Поэтому защиты от бокового удара правой включают в курс обучения новичка.

Подставка правой ладони. Удар партнера принимается на раскрытую ладонь правой руки и смягчается поворотом туловища вправо.

Подставка левого плеча. При защите от удара подбородок прикрывается левым плечом. Эту защиту следует усиливать поворотом туловища вправо, передавая вес тела на правую ногу и прикрывая подбородок правой ладонью. Обобщать таким образом несколько элементов защиты в одном защитном движении необходимо при разучивании всех видов защиты.

Боковой удар правой в туловище

Тренер должен напомнить занимающимся о том, что левостороннее положение боевой стойки противника ограничивает возможность использовать этот удар в бою. Занимающихся следует предупредить также об опасности повредить кисть руки при ударе в левый локоть противника, о возможности, если удар будет направлен небрежно, ударить противника в спину, что запрещено.

Боковой удар правой в туловище главным образом используется как контрудар при защите от правой руки противника.

Защита от бокового удара правой в туловище

Подставка согнутой левой руки. Тренер указывает занимающимся на необходимость прижимать локоть к левому боку, чтобы партнер не повредил себе локоть кистью бьющей руки.

Двойные боковые и прямые удары

Двойные удары подразделяются на одноименные (наносимые два раза подряд одной рукой) и разноименные (наносимые поочередно обеими руками). На данном обучении изучаются двойные удары, состоящие из изученных ранее прямых, а также боковых ударов левой. Занимающиеся учатся атаковать и контратаковать двойными ударами.

Атака двойным ударом. Каждой атаке должен предшествовать ложный удар, отвлекающий внимание партнера. В курс обучения боксера-новичка включены наиболее легкие в исполнении двойные удары:

1. Повторный боковой левой в голову.
2. Двойной боковой левой в голову — туловище.

3. Двойной боковой левой в туловище — голову.
4. Боковой левой в голову — прямой правой в голову.

Защита от двойных ударов.

Защищаться от двойных ударов следует изученными ранее видами защит. Защиты изучаются в паре с партнером при свободном передвижении по залу.

Атака	Защита
Повторный боковой левой в голову	Подставка тыльной стороны правой кисти или отход назад
Боковой левой в голову – боковой левой в туловище	Подставка тыльной стороны правой кисти – подставка согнутой в локте правой руки.
Боковой левой в туловище – боковой левой в голову	Подставка согнутой в локте правой руки - подставка тыльной стороны правой кисти.
Боковой левой в голову – прямой правой в голову	Уход назад – подставка левого плеча и правой ладони

Контратака двойным ударом. Контратака двойным ударом, так же, как и одиночный контрудар, производится из положения защиты от атакующего удара партнера.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой левой в голову	Уход назад	Ответный прямой левой – правой в голову
Прямой левой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой левой в голову – прямой правой в туловище
Боковой левой в голову	Уход назад	Ответный боковой левой – прямой правой в голову

Вольный бой

Усвоенные навыки в двойных ударах закрепляются в вольном бою. Тренер ставит перед занимающимися задачу обобщать изученные двойные удары с другими средствами бокса в атаке и контратаке.

Атаку двойными ударами необходимо подготавливать ложными ударами левой руки. В контратаке главное внимание обращается на четкое ее начало – защиту от атакующего удара партнера, объединяемую встречным или ответным ударом.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Удары снизу.

Удары снизу левой и правой рукой в голову и туловище. Защиты от ударов снизу: подставкой, уклоном и уходом. Прямые и боковые контрудары, контрудары снизу при защитах от прямых и боковых ударов и ударов снизу.

Удары снизу в атаках и контратаках

Удары снизу, главным образом, используются в ближнем бою, для развития атаки или контратаки, а также применяются в качестве контрударов, соединяемых с различными

видами защит, и в качестве атакующих ударов (но только при определенных условиях боя)

Удар снизу левой в голову

Вначале удар, как и все удары снизу, разучивается на месте из боевой стойки. Занимающиеся должны научиться наносить удар, перемещая вес тела на левую и на правую ногу. Затем удар изучается с шагом вперед левой ногой.

Занимающимся указывается, что этот удар удобнее наносить, когда противник часто наклоняется вперед.

Защита от удара снизу левой в голову

Подставка правой ладони кулак партнера принимается на раскрыто ладонь правой руки, помещенные у подбородка.

Удар снизу левой в туловище

Этим ударом можно с успехом начинать атаку с дальней дистанции, если противник находится в левосторонней стойке. Атакующий боксер должен помнить о том, что необходимо прикрывать правой рукой голову от встречных ударов защищающегося партнера.

Защита от удара снизу левой в туловище

Подставка согнутой правой руки. При атаке партнера защищающийся боксер прикрывает правую сторону туловища согнутой правой рукой, плотно прижимая локоть к телу.

Уход назад.

Удар снизу правой в голову

Этот удар так же, как и удар снизу левой в голову может использоваться в качестве атакующего удара только в тех случаях, когда голова противника низка опущена.

Защита от удара снизу правой в голову

Подставка правой ладони. Защищающийся помещает раскрытую ладонь правой руки подбородок и останавливает ею удар на пути к цели.

Уход назад.

Удар снизу правой в туловище

Этот удар, так же, как и боковой удар правой в туловище, с дальней дистанции нанести трудно из-за преграды, создаваемой левой рукой противника. Но при фронтальном положении противника на ближней дистанции этот удар легко достигает цели.

Защита от удара снизу правой в туловище

Подставка согнутой левой руки. Кулак партнера принимается на левую руку, плотно прижатую к телу. Удар смягчается общим движением тела назад и перемещением веса на правую ногу.

Уход назад.

Вольный бой

По мере последовательного обучения вольный бой усложняется, и занимающийся постепенно овладевает необходимым-комплексом основных средств бокса. В данном разделе курса обучения ставится задача развить у занимающихся способность тактически целеустремленно и разнообразно пользоваться в вольном бою усвоенными боевыми средствами. Поэтому специальные упражнения направлены теперь на комбинационное применение в боевой практике усвоенных элементов техники бокса.

Свободно маневрируя в вольном бою, занимающиеся учатся сочетать элементы техники в законченные тактические действия: атаки и контратаки.

Аналогичные упражнения боксер проделывает и в бою с тенью. Назначение боя с тенью — овладеть комбинациями боевых движений и их совершенствовать.

Упражнения в ударах по мешку развивают умение слитно чередовать различные удары и рационально распределять усилия.

В условном бою, направленном на совершенствование элементов техники в боевой обстановке, ставятся задачи произвольно применять защиты и контрудары от заранее обусловленных атакующих ударов.

Таким образом, все специальные упражнения в данном разделе обучения, посвященном формированию у боксера умения использовать ранее изученные боевые средства, направляются на решение этой главной задачи.

Слитное сочетание различных видов защиты. На овладение защитой при упражнениях в вольном бою следует обращать особое внимание. Молодой боксер должен научиться применять различные виды защиты в слитном сочетании; научиться пользоваться защитой ловко, уверенно и надежно.

В условном бою тренер, выделяя какой-либо вид защиты от атакующего удара партнера, указывает защищающемуся на возможность усилить данный вид защиты другими дополнительными ее видами. Например, при уходе назад защищающемуся боксеру рекомендуется прикрывать правой ладонью голову и сочетать шаг назад с последующим шагом вправо и т. п.

Удары в атаках и контратаках сериями

Изучение серий ударов, начинается с упражнений на координацию движений. В этих упражнениях занимающиеся должны научиться сочетать отдельные удары в слитной последовательности. Тренер устанавливает определенную очередность ударов, составляющих серию. Упражнения делаются под общий счет, без перчаток. Тренер добивается, чтобы ученики правильно усвоили движения, слитно сочетая удары, как на месте, так и при движении впереди назад.

Подготовительными упражнениями, подводящими боксера к усвоению серий ударов, служат также упражнения с лапами. Тренер устанавливает определенную последовательность в чередовании ударов: добивается правильного и слитного сочетания ударов, составляющих серию.

Примерные сочетания ударов сериями:

1. Два прямых удара (левой - правой) в голову и боковой левой в голову.
2. Два прямых удара (левой - правой) в голову и удар снизу левой в голову.
3. Два прямых удара: левой в голову - правой в туловище и боковой левой в голову.
4. Два прямых удара: левой в туловище-правой в голову.

Когда занимающиеся научатся правильно и слитно сочетать удары в серию, им даются упражнения в атаке и контратаке с партнером в вольном бою, состоящие из прямых и боковых ударов левой.

Атака серией ударов

Серия ударов служит для развития атаки. Занимающимся рекомендуется пользоваться следующей схемой атаки: подготовки атаки, атакующий удар, развитие атаки, выход из боя. Эти фазы атаки разучиваются в отдельности и затем объединяются в законченное целое. Такой метод обучения содействует выработке уверенных и четких действий в атаке.

Чтобы в подготовке атаки отвлечь внимание партнера от выбранной для атакующего удара цели, занимающиеся могут пользоваться различными ложными ударами и левой рукой. В качестве первого удара в атаке, наносимого быстро вслед за ложным ударом, может быть использован прямой или боковой удар левой в голову; атакующий боксер может развивать атаку серией прямых ударов.

Выйти из боя после атаки можно шагом правой ногой назад или вправо.

Защиты от серий ударов

Защиты от ударов сериями разучиваются в парах, в перчатках. Один партнер атакует определенной серией ударов, другой защищается ранее полученными защитами.

Защищающийся, избегая близкого соприкосновения с партнером, делает шаг назад или вправо (первое защитное движение), избегая этим ударов партнера. Последующие действия он строит на защите уколами, использует подставки под удары плеча, ладони и согнутой в локти руки, а также применяет уклоны.

ПОДГОТОВКА К КЛАССИФИКАЦИОННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Когда занимающиеся достаточно овладели техникой боя на ринге, научились тактически пользоваться в бою изученными средствами техники бокса, — занятия должны принять форму тренировки.

Тренер ставит перед занимающимися задачу — совершенствоваться в боевой практике свои технические навыки. На этом этапе подготовки молодого боксера необходимо закрепить в боевой практике все пройденное.

Классификационные соревнования - своего рода экзамен для молодого боксера. В них боксер должен показать достаточную техническую подготовленность и умение пользоваться тактикой боя.

В этих соревнованиях выявляется и качество педагогической работы тренера. Ответственность тренера за первоначальную подготовку новичка огромна. Эта подготовка имеет большое значение для всей дальнейшей спортивной деятельности боксера.

Боксеру необходима достаточно высокая техническая и физическая подготовка. Тренер не должен допускать новичка к участию в классификационных соревнованиях, пока молодой боксер не будет достаточно технически подготовлен. Рассчитывать на сильные удары в классификационных соревнованиях — значит, неверно понимать их назначение, значит направить молодого боксера по неверному пути, дать ему неверное представление о сущности мастерства боксера. Подготовленность боксера-новичка, прежде всего, выражается в высокой технике боя. Техника и хорошее физическое развитие должны быть критерием при оценке подготовленности боксера на классификационных соревнованиях.

Повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Преподаватели и судьи по боксу обязаны постоянно заботиться о здоровье боксеров.

Рассматривать травматизм как нечто неизбежное в спортивной практике — значит неверно понимать сущность спортивного мастерства, не уметь правильно организовать спортивную работу.

Нельзя спокойно относиться к случаям травмирования, так как все они происходят в результате неумелого и неосторожного подхода к спортивным занятиям.

Правильной организацией учебно-тренировочного процесса может быть полностью исключена возможность травматизма.

Тренер всегда обязан помнить о своей огромной личной ответственности за каждого воспитанника, за его подготовку к суровым условиям боевого поединка на ринге.

Забота преподавателя о здоровье занимающихся начинается еще при комплектовании начально-подготовительной группы. Тренер, руководствуясь показаниями и противопоказаниями для занятий боксом, определяет совместно с врачом возможность посещения занятий каждым поступающим.

В секцию бокса принимаются люди с хорошим здоровьем, получившие общую физическую подготовку. Противопоказаниями для занятий боксом служат поражения костно-суставного аппарата, функциональные расстройства сердечнососудистой системы, психоневрозы, болезненные состояния внутренних органов и слабое здоровье.

Тщательный предварительный врачебный осмотр каждого поступающего в секцию бокса обязателен. В дальнейшем необходимы периодические врачебные осмотры. Кроме

того, тренер и врач обязаны повседневно наблюдать за здоровьем занимающихся и следить за тем, какое влияние оказывает на них тренировка.

Статистика относит большинство повреждений в боксе к неподготовленности занимающихся (63,6%), к недостаткам в организации и методике проведения занятия (16,8%).

Эти данные говорят о том, что основную роль в борьбе с травматизмом должен играть тренер. Он обязан предусмотреть и предупредить все, что может вызвать травму у боксера в процессе учебно-тренировочных занятий (просмотреть места занятий, внутреннее устройство и оборудование).

Преподаватель следит за правильной установкой ринга, проверяет, на достаточном ли расстоянии отстоит он от стены, мягок ли его настил, не выступают ли слишком близко металлические части на боевую площадку и т. п. Так же внимательно преподаватель проверяет все другое оборудование и инвентарь.

Учебно-тренировочные занятия в помещении с каменным или цементным полом должны быть категорически запрещены. Также нельзя разрешать тренировочный бой, если нет войлока или другого мягкого настила на ринге.

В костюмах занимающихся не должно быть металлических пряжек, булавок и т. п. На занятиях преподаватель обязан требовать у занимающихся, чтобы они сознательно относились к заданным упражнениям и правильно выполняли изучаемые элементы боевой техники.

Тренер должен следить за тем, чтобы, упражняясь в условном и вольном бою, более сильные боксеры не злоупотребляли своим превосходством над более слабыми партнерами, не проявляли излишней горячности в бою.

Необходимо требовать, чтобы каждый ученик серьезно относился к занятиям, воспитывать у боксеров дружеское и корректное отношение к партнерам в вольном бою.

Во время тренировок вольный бой всегда следует проводить в тяжелых (350-400 г) перчатках и в защитных масках, чтобы предупредить повреждения бровей от случайных или небрежных ударов головой. Тренер должен следить за тем, чтобы боксеры точно рассчитывали дистанцию в атаках и контратаках и умело защищались.

Особое внимание тренер обязан обращать на правильное положение кулаков при ударах.

Повреждения, получаемые боксером в результате неправильного выполнения упражнений, нередко выключают его из строя на длительное время. Даже самые незначительные повреждения мешают боксеру тренироваться. Например, ушибленный сустав кисти руки лишает боксера возможности пользоваться в нужной мере основными боксерскими упражнениями (вольный бой, упражнения со снарядами и т. п.).

Особенно нужно остерегаться повреждений в последние дни тренировки, перед соревнованием, когда уже не остается времени на лечение. Если боксер все же получил повреждение во время тренировки, необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу и заняться лечением поврежденного места.

Боксер должен тщательно оберегать себя от всякого рода заболеваний, которые могут свести к нулю все достигнутое тренировкой. При недомогании и первых признаках заболевания следует немедленно обращаться к врачу. Продолжать тренировку при недомогании — значит приносить своему организму не пользу, а вред.

Каждый боксер может быть допущен к соревнованиям лишь с разрешения тренера, под руководством которого он готовился, и врача. На соревнованиях (розыгрыше первенства), в которых боксеру приходится участвовать в течение нескольких дней, каждое последующее выступление боксера должно санкционироваться его тренером и врачом соревнований. Если участник соревнований получил в бою травму или был в нокауте, его немедленно снимают с соревнований. Наиболее типичный случай травматизма в условиях соревнований повреждение (рассечение) бровей в результате столкновения головами. Увлеченный наступательными действиями боксер «идет головой

вперед». 'Ото категорически запрошено правилами; боксер, нанесший травму противнику, немедленно дисквалифицируется.

Во время обучения и тренировки преподаватель обязан тщательно следить за тем, чтобы боксеры всегда вели бой корректно и технически правильно. Высокая требовательность педагога-тренера к воспитаннику поможет предупредить досадные случаи травмирования, причиняющие вред здоровью боксера и сводящие на нет плоды длительной подготовки.

Во время боя на ринге главную ответственность за здоровье боксера несет судья на ринге. Своевременно вмешиваясь в действия боксеров, он обязан предупреждать возможные травмы, не ожидая, когда они произойдут. Необходимо останавливать тех боксеров, которые в увлечении боем, наступая, пренебрегают защитными действиями. Это снижает культуру боя, делает его бессистемным, грубым и, как правило, ведет к травмам.

Если превосходство одного из боксеров слишком заметно, то судья на ринге должен остановить бой. В таком случае судье надо уметь точно определить момент, когда следует прекратить бой, чтобы не подвергать опасности здоровье более слабого боксера. Если боксер во время боя получил три нокаута, бой необходимо прекратить.

В каждом соревновании судейская коллегия должна предъявлять к боксеру строгие требования; в первую очередь следить за умением боксера пользоваться техникой и тактикой бокса, и умением защищаться. Боксер обязан знать правила бокса.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования. В табл. защита от двойных ударов !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

1 раздел	2 раздел	3 раздел	4 раздел	5 раздел
Основные положения боксера	Прямые удары	Боковые удары	Удары снизу	Подготовка к соревнованиям
Боевое положение кулака	Атаки прямыми ударами	Атаки боковыми ударами	Удары снизу	Совершенствование навыков в применении средств техники бокса
Боевая стойка	Защиты от прямых ударов:	Защиты от боковых ударов:	Защиты от ударов снизу:	Тактическая подготовка
Передвижение	Подставкой	Подставкой	Подставкой	
Боевые дистанции:	Уклоном	Уходом	Уходом	
	Отбивом			
	Уходом			Развитие качеств боксера
Дальняя ближняя	Прямые контрудары при защите от прямых ударов	Прямые и боковые контрудары при защите от боковых ударов	Применение контрударов при защите от ударов снизу подставкой	

	подставкой, отбивом и уходом Атаки и контратаки двойными, прямыми ударами	подставкой, нырком, уклоном и уходом Атаки и контратаки из комбинаций двойных прямых ударов	и уходом Атаки и контратаки из комбинаций двойных, прямых	
--	--	--	---	--

Примечание: При обучении вольный бой постепенно усложняется вводимыми в него новыми боевыми средствами. Вырабатывается умение пользоваться в вольном бою установленным для новичка комплексом средств техники бокса. Отдельные виды защиты и ударов сочетаются в слитных движениях при атаках и контратаках. Развиваются качества личности боксера.

Программный материал по СФП для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

- ✓ Упражнения на снарядах.
- ✓ Упражнения с кувалдой.
- ✓ Упражнения со скакалкой.
- ✓ Бой с тенью.
- ✓ Упражнения с теннисными мячами.
- ✓ Упражнения с набивными мячами.
- ✓ Упражнения с отягощением.
- ✓ Имитация боксерской техники.

Технико-тактическая подготовка

Программный материал тренировочного этапа

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания. При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- ✓ Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- ✓ Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;
- ✓ обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- ✓ Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- ✓ Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Программный материал для этапа совершенствование спортивного мастерства

1. повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов .
2. доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
3. изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.
4. изучение различных вариантов ударов и защит от них;

На этом этапе тренировочный процесс – максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

Тактика бокса

Современное представление о тактике.

Тактика – это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя противниками. Тактическое мастерство боксера проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять свою, индивидуальную манеру боя.

Существуют три тактические формы ведения боя: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя – активная форма боя с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватывающего (или захватившего) инициативу противника. При этом она может быть самостоятельным или вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на различных дистанциях. От расстояния между боксерами зависит время нанесения ударов и защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. Для каждой дистанции есть лимит времени, определяющий возможность защиты от ударов. Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей тактики и техники

ведения боя; требует различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитой. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями.

Тактические действия

Все тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия (дистанционный маневр, фронтальный маневр, фланговый маневр).

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям. Быстрая неожиданная атака применяется для захвата инициативы и для нанесения решительного удара. Отдельная атака может быть ложной и решать задачу отвлечения противника от основных атакующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака может служить как средством обороны, так и как средство достижения преимущества в количестве набранных очков. Часто контратака приводит к досрочной победе, на контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Оборонительные действия боксер применяет, если ему необходимо: защищаться от быстрой и неожиданной атаки или контратаки противника, которую он не успевает опередить; изменить дистанцию боя; утомить противника и морально воздействовать на него; раскрыть противника; восстановить силы после пропущенного сильного удара; подготовить контрудары; специально, с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

Оборонительные действия, помимо этого, дают возможность непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, то есть попытки противника перехватить инициативу.

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

Целесообразно совершенствоваться в тактике, используя три основных группы упражнений:

1 группа – совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема, например, боксер только защищается или атакует);

2 группа – совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление им адекватных действий); 3 группа – совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условных боях, а также в условиях, моделирующих соревновательные.

Подобная программа обучения во многом обусловлена результатами анализа соревновательной деятельности боксеров, который позволяет выделить следующие формы технико-тактических действий, имеющих место в поединке:

- ✓ разведывательные;
- ✓ по осуществлению избранной тактики ведения боя;
- ✓ по перестройке тактики ведения боя;
- ✓ ситуативные;
- ✓ подготовительные.

В зависимости от специфики боевых действий выделяют следующие тактические варианты: тактику высокого темпа, сильного удара, искусного обыгрывания. Сумма этих тактических вариантов представляет собой универсальную тактику.

Если встречается один из перечисленных тактических вариантов в «чистом» виде, то определить его довольно просто. Так для боксеров-темповиков характерно значительно большее количество ударов и серий в бою, чем для нокаутеров. Зато у последних гораздо больше нокаутов и нокаутов.

Труднее выделить смешанный тактический вариант. Для этого следует указывать наиболее часто применяемые форму, дистанцию и темп ведения боя. Например, боксер ведет бой преимущественно на средней дистанции, в ответной форме и среднем темпе.

В любом тактическом варианте можно использовать и отдельные тактические приемы, например, сковывание, опережение, тактику быстрого старта, третьего раунда и т. п. В конечном счете действия по осуществлению избранной тактики ведения боя проявляются в форме индивидуальной манеры ведения боя, то есть в форме преимущественного использования определенных вариантов и приемов, форм и дистанций ведения боя, характерных для данного спортсмена.

Действия по перестройке тактики ведения боя осуществляются в форме изменения манеры ведения боя или отдельных ее компонентов (тактического варианта, формы и дистанции боя).

Ситуативные действия – это отдельные операции или их совокупность, направленные на выгодное использование определенных ситуаций в поединке.

Ситуации можно разделить на благоприятные и неблагоприятные. К первым относятся те, в которых ставится в затруднительное положение противник, а ко вторым те, в которых в такое же положение попадает сам боксер.

К благоприятным ситуациям относятся следующие: потери равновесия противником; получение им травмы, затрудняющей ведение боя; замешательство после пропущенного сильного удара или внезапной атаки; предупреждение, повышающее возможность выигрыша и др.

Эти же ситуации будут неблагоприятными, если они относятся к самому боксеру.

Соревновательная деятельность – совокупность целенаправленных действий, которые состоят из различных операций, объединяющихся в комбинации, составить полный перечень которых невозможно, однако, предвидение и предупреждение которых необходимо боксеру для одержания победы на ринге. Удобную для практического применения классификацию тактики бокса разработал профессор боксерской педагогики В.Е. Котешев.

Классификация тактики бокса

Анализ учебной и научно-методической литературы позволяет сделать заключение о том, что первоосновой тактики бокса является тактика конкретного боя, которая обуславливается рядом факторов.

На первое место при определении тактики боя выдвигается определение стратегического плана действий, основного направления, которого необходимо придерживаться в поединке.

Стратегический план боя определяется в результате предварительной и текущей разведки. Для этого оценивается уровень физической, психологической и технико-

тактической подготовленности противника и сравнивается со своими возможностями. Немаловажное значение при этом имеют такие сведения, как характеристика судейского аппарата, их заинтересованность, отношение зрителей и другие сбивающие и способствующие факторы.

Стратегический план боя в дальнейшем предусматривает принятие решений по ходу поединка, в которые входят решения о том, где и как проявить свои возможности и как лишить их противника. Согласно сложившихся представлений принятие решений происходит на нескольких уровнях решения тактических задач боя:

1. Оцениваются и сравниваются возможности бойцов (антропометрические данные, уровень развития физических и морально-волевых качеств).
2. Уточняется и оценивается технико-тактический арсенал боксеров, в который входят:
 - а) техника основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения, предпочитаемая боевая дистанция)

Основные положения боксера

Боевое положение кулака	Боевая стойка	Передвижения	Дистанция
а) правильное б) неправильное	а) собранная б) раскрытая	а) шагами б) приставными шагами в) «челночные» г) «скачками» д) по кругу е) смешанные	а) дальняя б) средняя в) ближняя г) смешанная

б) основные положения тактики бокса (характер подготовительных действий, основные атакующие или контратакующие удары, умение выходить из сферы боя после собственных атак и контратак, а также после атак и контратак противника)

Основные положения тактики бокса

Подготовительные действия	Основные действия	Заключительные действия
а) при помощи рук: - обманные удары - серии ударов - активные защиты (отбивы, накладки, разведение рук противника на ближней дистанции) - пассивные защиты (подставки предплечий и локтей) б) при помощи туловища: - активные защиты (уклоны, нырки, уклоны) в) передвижениями г) комбинированные	а) атакующие: - одиночными акцентированными ударами - двух - трехударными комбинациями - сериями ударов б) контратакующие: - на первый удар противника - на второй или последующие удары противника	а) выходы из сферы боя без ударов: - шагами назад, влево и вправо - передвижением по кругу с заходом за спину противника б) выходы из сферы боя с ударами: - одиночными - сериями

После осуществления оценки возможностей бойцов и их боевого арсенала уточняется стратегический план боя:

1. В каком технико-тактическом направлении вести бой.
2. Какие сильные стороны противника необходимо нейтрализовать и каким средствами.
3. Какие собственные сильные стороны реализовать и в какие моменты боя.

4. Какой темп боя необходимо поддерживать.
5. Какие средства психологического воздействия (сильный удар, темп и т. п.) необходимо использовать.
6. Средства маскировки своих возможностей и уровня технико-тактической подготовленности.
7. Использование сопутствующих факторов (реакция зрителей, тенденции и тенденциозность в судействе, освещенность, особенности костюма противника и т. п.).

Для выполнения стратегического плана боя важнейшим условием является поддержание определенного технико-тактического фона поединка, который складывается из отдельных технико-тактических действий. Основным условием в выполнении технико-тактических действий является создание удобных исходных положений для осуществления задуманного приема. При этом подразумевается, что решающими факторами обеспечивающими эффективность основных боевых действий, к которым относятся атакующие и контратакующие удары, являются их сила, точность, «жесткость» (правильное положение кулака в момент касания цели, прямая спина и выпрямленные ноги) и их неожиданность.

Неожиданности своих основных боевых действий боксер может достигнуть следующими путями:

1. Нанесением одиночных ударов или серий с использованием преимуществ в уровне физической подготовленности (быстрота ударов, их сила и т. п).
2. Применение встречных контрударов, эффективность которых обуславливается их неожиданностью и силой.
3. Атаками или контратаками из нестандартных исходных положений, которые обеспечивают неожиданность их применения для защищающегося.
4. Умелым использованием преимуществ в уровне технико-тактической подготовленности, которые позволяют «запутать» противника и нанести решительный удар в тот момент, когда он не готов к защите.

Условия для осуществления основного тактического действия

Атака одиночным ударом или серией ударов	Встречная контратака	Атаки или ответные контратаки из нестандартных исходных положений	Подготовительные действия
а) после подготовительных действий : -передвижениями -ложными самораскрытиями - демонстрацией усталости - обманными ударами б) без подготовки -при передвижении - после защиты- - после пропущенного удара - после команды « бокс» или «брек» - после нанесения	а) на неожиданную атаку противника б) после вызова противника на атаку на первый счет (удар) в) после вызова противника на атаку на второй счет (удар) г) с развитием встречной контратаки серией ударов	а) обеспечение неожиданности при нанесении ударов: -самораскрытием - опусканием рук - нанесением ударов с замахом - необычными обманными действиями	а) серии «легких» ударов б)передвижение по рингу в) темп нанесения ударов, выполнения защитных действий и передвижений

серии состоящей из «легких» ударов			
--	--	--	--

Для нейтрализации атак и контратак противника могут быть использованы следующие технико- тактические действия:

1. Упреждающие действия (угрозы, атаки, силовое давление, передвижения).
2. Встречные действия (одиночные встречные удары: на месте, в передвижении назад и по кругу; защиты: накладками, клинчами).
3. Ответные действия (ответные контратаки, выполненные после активных и пассивных защит).

Для активизации противника (если боксер будет иметь при этом преимущество) можно использовать следующие способы:

1. Вызов противника одиночными ударами на атаку или контратаку.
2. Активизация действий противника провоцирующей позой (опусканием рук, раскрытием боевой стойки и т. п.).
3. Вызов ложной атакой.
4. Демонстрацией пассивности.
5. Демонстрацией усталости.

Для изматывания и дальнейшего подавления противника пользуются:

1. Непрерывными атаками (при преимуществе в выносливости) выполненными после подготовительных действий или без подготовки.
2. Постоянными угрозами создаваемыми ложными ударами, передвижениями, взглядом.
3. Нейтрализация действий противника на ближней дистанции захватами, клинчами.
4. Силовым давлением оказываемым в бою на ближней и средней дистанциях.
5. Скоростно-силовым преимуществом, выражающемся в опережении атак и контратак противника.
6. Угрозами нанесения сильного нокаутирующего удара.
7. Принуждением к частому нарушению правил, которое обуславливается невысоким уровнем технико-тактической подготовки противника.

Обыгрывание противника возможно следующими способами:

1. Умелым применением обманных действий, позволяющих замаскировать основное технико- тактическое действие.
2. Применение ответных и встречных контратак.
3. Дифференцировкой ударов по силе и скорости.
4. Искусным применением активных защитных действий (уклонов, нырков, сайдстепов, отбивов).
5. Использованием сопутствующих факторов (промах противника, его вмешательство после пропущенного удара и т. п.).
6. Умение наносить акцентированные удары, позволяющие добиться победы.
7. Использованием преимуществ в антропометрических и физических данных (рост, длина рук, быстрота, сила и т. п.).

Для усиления эффекта технико-тактических действий возможно использование различных способов психологического воздействия, которые могут быть использованы в ходе процедуры взвешивания, разминки и т. п.

Манера ведения боя

Существующие классификации манер ведения боя позволяют сделать заключение о том, что носят они чаще всего условный, чем реальный характер, так как современный боксер высокой квалификации, придерживаясь своего основного стиля ведения боя, в любой момент может его изменить в соответствии с ситуацией на ринге. Большинство авторов в различных интерпретациях подтверждают это своеобразие современной тактики ведения

боя, в связи с чем, нам представляется важным выделить две основные причины побуждающие боксера изменить тактику ведения боя.

1. Боксер проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику равному по классу. В подобных случаях боксер чаще всего предпринимает попытку за счет мобилизации своих морально-волевых качеств «переломить» ход поединка, используя и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне физической и технико-тактической подготовленности.

б) противнику по классу ниже. В таких случаях боксеры меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боксер, переоценив свои силы и не дооценив силы противника, пытается добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеет преимуществ в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добивается преимуществ за счет превосходства в классе.

в) противнику по классу выше. Возможны два варианта поведения боксера: первый – боксер заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или нокаутом; второй – боксер пытается воспользоваться своими сильными сторонами подготовленности, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевою подготовленность, в расчете на то, что противник в обмене ударами пропустит сильный удар и в связи с этим проиграет.

2. Боксер выигрывает:

а) у противника равного по классу. В подобных случаях он стремится поддержать и развить свой успех за счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовленности.

б) у противника ниже по классу. Чаще всего боксер стремится ускорить победу, добившись явного преимущества или нокаутировав противника. Реже, решая какие-либо задачи (поддержание весового режима, осуществление тренировочного процесса), боксер не ускоряет победу. С этой целью боксер использует слабости противника и в соответствии с ними строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т. п.).

в) у противника по классу выше. В подобных случаях боксер чаще всего не имеет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации, которые встречаются на ринге, почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако, с учетом индивидуальностей в технической подготовленности боксеров возникает настолько большое разнообразие поединков, что полный их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобная классификация тактических вариантов боя носит констатирующий и объективный характер, что дает возможность тренеру планировать и осуществлять тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, встречающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовленности боксеров, особенностях типологических свойств их нервной системы и т. п.

Обучение тактике бокса

Практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллельно.

Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение рационально передвигаться по рингу, сохраняя при этом правильную боевую стойку и необходимую

дистанцию до противника – это первые упражнения по изучению тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой рукой в голову и туловище, затем – боковые удары – в голову и туловище и в заключение – удары снизу. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и наконец во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных комбинациях. Например, при изучении левого прямого удара в голову вначале изучают технику удара и защиты от него на месте и с шагом вперед, затем – ответную контратаку левым прямым ударом в голову после защиты шагом назад, и в заключение – левый прямой удар в голову на месте «стоп!» или с шагом назад. В дальнейшем в процессе совершенствования изученных приемов происходит индивидуализация технико-тактического мастерства боксеров.

В связи с вышеизложенным и учитывая имеющиеся данные представляется целесообразным следующая многолетняя организация технико-тактической подготовки боксеров. В начале изучается курс технической подготовки (с основы техники бокса); затем – курс технико- тактической подготовки (изучение бокса осуществляется с направленностью на обучение занимающихся технической стороне приема, тактика лишь дополняет и конкретизирует характер его выполнения. Например, при изучении атакующего, ответного или встречного удара задание дается на выполнение правильной биомеханической структуры удара) и в заключение – курс тактико-технической подготовки. (При этом изучение боксерских приемов и их совершенствование решает задачу отработать тот или иной тактический вариант, эпизод боя. На этом этапе боксер в совершенстве владеет техникой и при выполнении приема концентрирует свое внимание на решении тактической задачи).

В дальнейшем тактическая подготовка индивидуализируется. С этой целью:

- ✓ окончательно выявляется склонность боксера к тому или иному стилю ведения боя, конкретизируется технико-тактический арсенал;
- ✓ спортсмены обучаются, а затем совершенствуются в умении вести бой в различных тактических ситуациях встречающихся на ринге (в случае выигрыша или проигрыша).

При обучении, в зависимости от скорости усвоения и степени совершенства индивидуального технико-тактического мастерства, должны решаться следующие задачи:

- ✓ коррекция техники и тактики приемов на основе особенностей техники основных положений боксера;
- ✓ совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий необходимого в бою при любом течении поединка (в случае выигрыша или проигрыша);
- ✓ совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом антропометрических и физических данных боксеров.

Контроль за процессом становления тактического мастерства

Практика подготовки боксеров свидетельствует о том, что тренеры практически не выделяют тактическую подготовку боксеров в отдельную сторону подготовки, которая подвергалась бы детальному, четкому многолетнему анализу и контролю.

Как правило, уровень тактической подготовленности боксеров оценивается совместно с технической. Эта сложившаяся традиция создает трудности в дифференцированной оценке каждой из сторон подготовленности, так как действительно трудно, осуществляя анализ техники и тактики, отделить одно от другого в приеме. Значительно усложняет этот процесс и субъективизм в подобных оценках. Именно поэтому, наиболее приемлем тот вариант контроля, который основывается на учете объективных показателей соревновательной деятельности и допускающий применение в любом из встречающихся во время боя случаях.

Во время боя победа боксера определяется по разнице в набранных очках, которая образуется в результате нанесения ударов и применения защит. Это позволяет сделать заключение, что интегральным показателем уровня подготовленности, в том числе и тактической, будет являться эффективность атак и защит.

Методика обучения

Основы методики обучения в боксе состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером.

Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки боксера от начинающего до мастера. Обучение боксу начинают с овладения основными положениями боксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале каждый из этих технических элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях в боевой стойке. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений боксера переходят к изучению прямых ударов и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении. На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем – в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы занимающийся обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся обязательными предпосылками для роста мастерства боксера.

Как только координация в выполнении прямых ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой боковых ударов, ударов снизу. Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в учебные бои по заданию.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

Последовательность обучения отдельному приему

Процесс обучения отдельному приему в боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков боксера. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретает способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретает важнейшее качество, обуславливающее мастерство боксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера.

В коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Говоря о стереотипе навыка в боксе, следует учесть, что здесь имеется необходимость стереотипизации не только действия, а основных элементов техники, составляющих это действие боксера. Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Так как каждый противник имеет свои специфические особенности, в боксе не существует одинаковых условий для каждого боя. Поэтому особенно важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Тщательно отработанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы центральная нервная система могла осуществлять эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения и тренировка. Специальная тренировка выполнения приемов бокса должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов – возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга.

Самые большие трудности в изучении приемов бокса возникают на начальном этапе занятий. После того, как боксер овладеет самыми основными приемами бокса и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет тайбоксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения

способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, переделке и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства боксера. Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих. На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В учебно- тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(для всех учебных групп)

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника.

№	Наименование темы	Краткое содержание темы	Учебные планы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	УТ
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СО, НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	СО, НП, УТ
4	Зарождение истории развития бокса	История бокса	СО, НП, УТ
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, УТ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и	УТ, СС

		питания	
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	УТ, СС
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТ, СС
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	УТ, СС
11	Единая всероссийская спортивная квалификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и нормы	УТ, СС

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

Тема 4. История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни.

Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 10. Основы техники и тактики бокса

. Спортивная терминология. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований по боксу.

Места занятий, оборудование, инвентарь Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;
5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- ✓ - нравственных;
- ✓ - волевых;
- ✓ - интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого- педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- ✓ - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- ✓ - рациональное построение тренировочного занятия;
- ✓ - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- ✓ - разнообразие средств и методов тренировки;
- ✓ - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- ✓ - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- ✓ - изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- ✓ - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- ✓ - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- ✓ - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ - упражнения для активного отдыха и расслабления;
- ✓ - дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- ✓ - создание положительного эмоционального фона тренировки;
- ✓ - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- ✓ - внушение;
- ✓ - психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- ✓ - водные процедуры закаливающего характера; -
- ✓ душ, теплые ванны;

- ✓ - прогулки на свежем воздухе;
- ✓ - рациональные режимы дня и сна, питания;
- ✓ - витаминизация;
- ✓ - тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- ✓ - душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ✓ - ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- ✓ - бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - ультрафиолетовое облучение;
- ✓ - аэризация, кислородотерапия;
- ✓ - массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом. Содержание текущего контроля включает:

- ✓ - учет соревновательной деятельности;
- ✓ - учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- ✓ - оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;

- ✓ - совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- ✓ - строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

- ✓ - унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

- ✓ - методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:
 - а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
 - б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны приняты следующие:

- ✓ - ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- ✓ - установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- ✓ - учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- ✓ - состояние спортивного сооружения;
- ✓ - качество спортивного инвентаря и оборудования;
- ✓ - спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

3.8. Антидопинговые мероприятия.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- ✓ стимуляторы;
- ✓ наркотики; каннабиноиды;
- ✓ анаболические агенты;
- ✓ пептидные гормоны;
- ✓ бета-2 агонисты;
- ✓ вещества с антиэстрогенным действием;
- ✓ маскирующие вещества;
- ✓ глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- ✓ улучшающие кислородтранспортные функции;
- ✓ фармакологические, химические и физические манипуляции;
- ✓ генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- ✓ первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- ✓ второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- ✓ третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

3.8. Инструкторская и судейская практика

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

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно -переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ДЮСШ по боксу.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблицеN

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2 .Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров.

Первый этап

- ✓ отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

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

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

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя)

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и

горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть.

Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру

Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

И, наконец, на четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет.

Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к боксерам-олимпийцам —высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером —волевыми качествами.

Второе требование —стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование —перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокадаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров —от новичка до боксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения бокса —выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований —основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах 21-25!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

4.3.1 Методика контроля спортсменов

Методика контроля уже на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплексаметодов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки.

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

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день -испытания на скорость, во второй -на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования

процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

4.3.2 Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта бокс;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей физической подготовленности,
- 2.определение специальной физической подготовленности,
- 3.определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст	Требование по спортивной подготовке	Участие в соревнованиях, дополнительные условия	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по СФП и технической подготовке	Выполнение программ
Начальной подготовки	1-3 гг. обуч.	10-13		Групповые соревнования	3	+	93-100%
Учебно-тренировочный	1г.	13-14		Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	3	+	93-100%
	2г.	14-15		Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х)	3	+	93-100%
	3г.	15-16	1, 2,3 юн.р.	Участие в городских соревнованиях (не менее 4-х)	3	+	93-100%
Спортивное совершенствование	1г.	16-17	КМС	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 5 лет	4	+	100%

	2г.	17-18	КМС	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет	4	+	100%
	3г.	18-19	КМС	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет	4	+	100%

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- ✓ определение уровня общей физической подготовленности,
- ✓ определение специальной физической подготовленности,
- ✓ определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.
 8. Состояние вегетативной нервной системы.
 9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.
- Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 20.03.2013 №123)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 №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. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
12. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. -287 с.
13. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
14. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. -46 с.

6. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru, www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru.

7. План физкультурных и спортивных мероприятий.

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,

- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.