

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа  
олимпийского резерва № 2  
Комитета по физической культуре и спорту  
администрации города Пятигорска**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ  
ПО БОКСУ**

**Срок реализации Программы: с 1 января 2016 г. по 31 августа 2020г.**

**Год составления Программы: 2015 г.**

Утверждено на заседании  
методического совета  
МБУ СШОР № 2  
Протокол №  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель  
Директор МБУ СШОР № 2  
\_\_\_\_\_ К.В. Петров

г. Пятигорск

2016 г.

# Оглавление

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Структура программы	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
1.4. Структура системы многолетней подготовки	5
<b>2. Нормативная часть</b>	<b>5</b>
2.1. Порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки	5
2.2. Продолжительность СО этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на СО этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на СО этапе спортивной подготовки по виду спорта бокс	6
2.3. Практические занятия	7
2.3.1. Общая физическая подготовка	7
2.3.2. Специальная физическая подготовка	8
2.3.3. Техничко-тактическая подготовка	15
2.3.4. Теоретическая и психологическая подготовка	17
2.3.4.1. Теоретическая подготовка	17
2.3.4.2. Психологическая подготовка	21
2.3.5. Соревновательная подготовка	23
2.4. Режимы тренировочной работы	23
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	23
2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24
2.7. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки	25
2.8. Индивидуальная спортивная подготовка	25
2.9. Структура годового цикла	26
<b>3. Методическая часть</b>	<b>27</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	27
3.2. Требования к технике безопасности	28
3.3. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	29
3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>30</b>
4.1. Требования к результатам реализации Программы	30
4.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	31
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля	31
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>32</b>
<b>6. План физкультурных и спортивных мероприятий</b>	<b>32</b>
<b>7. Список литературы</b>	<b>32</b>

# **1. Пояснительная записка**

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития бокса с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта бокс в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки боксеров. В программе предусматривается преобладание в решении задач обучения базовым боевым упражнениям, укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, приводятся примерные годовые планы распределения тренировочного материала, режимы тренировочной работы для спортивно-оздоровительных групп.

## **1.1. Структура программы**

Программа включает в себя следующие разделы:

- пояснительную записку (структура программы, задачи программы, характеристика вида спорта, отличительные особенности, структура системы подготовки);
- нормативную часть (порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки, продолжительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, виды спортивной подготовки, теоретическая и психологическая подготовка, индивидуальная спортивная подготовка, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, структура годичного цикла);
- методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, требования к результатам реализации Программы, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки);
- заключительные положения (список используемой литературы).

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому и духовно-нравственному развитию личности занимающегося;
- изучение техники и тактики бокса.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- формирование знаний об истории развития бокса;
- формирование основ знаний о гигиене;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям, подготовка к высокоэффективному труду на благо нашей Родины;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- оказание методической помощи общеобразовательным учреждениям в организации внеклассной работы.

### **1.3.Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

Бокс - является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Подготовка в боксе - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения;
- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

**Соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование тренировочного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения.

Основные признаки системы подготовки боксера:

- многоуровневость (отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная подготовка является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки);
- сложность;
- целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;

- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять структуру и содержание двигательных заданий.

## **1.4. Структура системы подготовки**

Современная концепция многолетней подготовки боксеров высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10 и более лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания тренировочных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в спортивной школе программой общеразвивающей подготовки устанавливается следующий этап подготовки спортсменов:

1) спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Основные задачи и направленность спортивно-оздоровительного этапа подготовки в теории и методике бокса:

Направленность: разносторонняя, базовая подготовка боксеров.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых знаний, умений и навыков по боксу. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям бокса.

Длительность – весь период. Возраст 10-18 лет (согласно Приложению 2 к СанПиН 2.)

При соблюдении организационно – методических и медицинских требований Учреждение может осуществлять набор с 4-5 лет в группы СОГ (согласно Уставу Учреждения).

## **2. Нормативная часть**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности.

### **2.1. Порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки**

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по боксу.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- справка об отсутствии у поступающего, для освоения программ спортивной подготовки, медицинских противопоказаний (допуске к тренировочным занятиям);
- фотографии поступающего, для освоения программ спортивной подготовки (3x4, 2 штуки).

В заявлении фиксируются факт ознакомления детей и их родителей (законных представителей) с Уставом спортивной школы и ее локальными нормативно - правовыми актами.

Прием в Учреждение оформляется приказом руководителя (директора) спортивной школы. В приеме ребенка в Учреждение может быть отказано по медицинским показаниям. На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий год и (или) этап спортивной подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом руководителя (директора) Учреждения с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

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 тренерского совета при персональном разрешении врача.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из Учреждения по возрастному критерию.

## **2.2. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на СО этап и минимальное количество лиц в группах на СО этапе подготовки по виду спорта бокс**

В настоящей программе выделен спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки (СО).

Продолжительность СО этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на СО этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на СО этапе спортивной подготовки, установлены в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 325 от 24.10. 2012 г. и приведены в таблице № 2.2.1.

Таблица № 2.2.1.

Этап спортивной подготовки	Период обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.) миним-максимал.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	10-30

## 2.3. Практические занятия

Материал данного раздела распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации боксеров. При этом тренировочный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части занятия, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

### 2.3.1. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепления мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

#### Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), упражнения с отягощениями (гантели, медицинболлы, мешки с песком и др.), сгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом.

Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (5-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, количестве раз: до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

#### Упражнения для развития туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболлы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол.

Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе, с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

#### **Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.**

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

#### **Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.**

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

#### **Элементы акробатики.**

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

#### **Медицинболы.**

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками.

### **2.3.2. Специальная физическая подготовка**

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки и на



протяжении всех лет обучения, дозируя, однако, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением - весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) - 4-6 раз с большими интервалами отдыха, чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине тренировочного занятия.

#### **Упражнения для развития силы.**

Применение упражнений для развития специальной силы боксера должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с

небольш

им

грузом, работу до утомления с грузами средней величины, краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", бой петухов» т.п.; метания и толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирован; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гириями (16-24 кг) в руках, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал, повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе, к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 7-18 лет составляет 30-35 м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающегося.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинболов и нанесение ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удаленной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры. При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный.

Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упреждения общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта схожих по структуре с боксом. Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы баскетбол, гандбол, причем направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей у занимающихся. Для развития преимущественно аэробных

возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься по вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлинненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скалкой. Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксеров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки). С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержанием дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду и на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений.

Изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов. Смену способов выполнения упражнений, использование в упражнениях различных предметов (набивные мячи, волейбольные, футбольные).

Выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя), усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет), усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку: одновременная работа на 2-5-х надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по груше на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90 градусов; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе). Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов,

ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнеров; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке" (по С.А. Степанову проведение спаррингов на ринге размером 1,5x1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Легкая атлетика – челночный бег 3x10 м. Гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры – эстафеты, игры.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Развитие специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить надежность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклоне, «нырках», выполняемых как одиночные, так и серии ударов. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

#### **Упражнения для развития равновесия.**

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способности к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения такие, как быстрое хождение по

предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.);

2. снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6м), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонений, "нырков", сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствует повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), «гимнастическое колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т. к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

**Упражнения для тренировки преимущественно отолитов:** бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижения вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова к плечу. Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений, продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца), быстрые приседания с выпрыгиванием вверх, прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу, соскок с «козла» с последующими подскоками.

**Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов:** повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из

положения прогнувшись, повороты туловища в полунаклоне, ходьба "елочкой" со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза, наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок. Стойка на руках, переползания, лазанье по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

### **Строевые упражнения:**

Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

### **Элементы акробатики:**

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения, лёжа на спине и из положения, стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

### **Упражнения с гимнастическими палками:**

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

### **Упражнения с мячами:**

Броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

### **Упражнения на формирование правильной осанки:**

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И. п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И. п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох).
- И. п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох).
- И. п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И. п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника **упражнения с гимнастической палкой.**

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч. Разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд. Лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища. Стоя с боку «козла» («коне») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх - назад. Повороты туловища со штангой в руках. Стоя на небольшом возвышении подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т. п.

### 2.3.3. Техничко-тактическая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения техники бокса спортсменом. Техника - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно с высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с помехоустойчивостью, независимо от условий функционального состояния спортсмена.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, в единстве с которым развивается тактическое мышление. Основные его компоненты: способность спортсмена быстро воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, а главное - кратчайшим путем находить несколько возможных вариантов такого решения, которое с большей вероятностью вело бы к успеху.

Тактика бокса - это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка. Все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

В современном боксе тактическая подготовка играет ведущую роль. Техника должна подчиняться тактике, т.е. технику ударов и защит необходимо совершенствовать исходя из тактических задач. Средствами тактики являются: дистанция боя, боевая стойка, передвижения, переносы тела с ноги на ногу, атака, защиты, контратака, а также собственно тактические средства: финт, маневр и маневрирование, обманное действие, вызов, опережение, угроза, разведка боем. При этом необходимо помнить, что приемы техники бокса становятся средствами тактики лишь при условии, если спортсмен применяет их сознательно.

Цель тактической подготовки - это освоение технико-тактических действий, позволяющих боксеру вести бой с различными по манере боксерами и развитие специальных физических и психологических качеств, необходимых для успешной реализации этих действий. Тактическое мастерство и мышление боксера обычно формируется лишь в результате длительного боевого пути и накопленного опыта. Успех ряда передовых, мыслящих тренеров в основном заключаются в том, что они прививают способным боксерам наиболее соответствующую им манеру боя и вооружают необходимыми технико-тактическими средствами.

По тактическому стилю боксирования, боксеров можно разделить на игровиков, темповиков и нокаутеров и универсалов. Выбор той или иной манеры боя обуславливается анатомо-физиологическими и психологическими особенностями боксеров.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок выделяют три основных тактических видов боя: на дальней, средней и ближней дистанциях.

Техничко-тактическая подготовка как бы обобщает, трансформирует и дополняет другие элементы подготовки боксеров. Эта роль техники и тактики проявляется в условных, вольных и соревновательных поединках.

В процессе тренировочных занятий боксеры СО группы решают следующие задачи:  
-повышение уровня общей физической подготовленности;  
-развитие физических качеств;  
-изучение технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук. Изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом. Перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия. Свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычным и приставным), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т. е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки.

Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой».

Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т. к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага.

«Челночное» передвижение. Передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

**Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:**

- прямой удар с шагом левой, защиты подставкой правой ладони, отбивом правой рукой влево вниз, уклоном вправо, отходом назад, сайдстепом;

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча, подставкой правой ладони, уклоном влево, уходом назад, сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

**Двойные прямые удары и защита от них:**

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад;

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

**Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.**

**Одиночные удары снизу и защиты от них:**

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони, уходом назад;



- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

### **Двойные удары снизу и защиты от них.**

### **Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них.**

### **Серии ударов снизу и защиты от них.**

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

## **2.3.4. Теоретическая и психологическая подготовка**

### **2.3.4.1. Теоретическая подготовка**

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

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксёров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, соперникам, к тренеру, судьям, зрителям. Необходимо познакомить занимающихся с требованиями гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание нужно уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед. Темами таких бесед должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. Необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по несколько мин для сообщения на тренировке.

### 1. Занятия боксом, как средство формирования здорового образа жизни. Дисциплина на тренировке.

Занятия боксом, как эффективное средство физического воспитания.

Задачи и особенности бокса. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная направленность бокса.

Развитие физических качеств средствами бокса. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством бокса.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность бокса различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по боксу: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Правила поведения на тренировке.

### 2. Врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма и техника безопасности.

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Ежедневный контроль за пульсом. Проведение функциональных проб.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

### 3. Гигиена, закаливание, питание, режим дня.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся боксом: гигиена тела, полости рта и носа. Гигиеническое значение водных процедур. Солнечные и воздушные ванны. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Контрастный душ и использование холодной воды для закаливания.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном

обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес боксеров. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований. Правильная сгонка веса. Баня для сгонки веса и восстановления. Питание при сгонке веса.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях боксом.

#### 4. Общая и специальная физическая подготовка боксеров.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств боксеров в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования.

#### 5. Краткий обзор состояния и развития бокса.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Роль и место спортивных школ. Задачи и содержание работы спортивных школ в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных боксеров на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по боксу.

Роль и место бокса в системе физического воспитания.

Международная федерация бокса. Федерация бокса России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение бокса. Становление и развитие бокса в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских боксеров. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие бокса в регионе, области, крае, городе, СШОР.

#### 6. Терминология в боксе.

Значение и роль терминологии в боксе. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи боев в боксе.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП, технико-тактической подготовки.

#### 7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по боксу. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных пар.

Ошибки при выполнении судейства. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

#### 8. Физиологические основы тренировки боксеров.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении ударов и их комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

#### 9. Планирование спортивной тренировки.

Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по боксу.

#### 10. Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом. Понятие об инфекционных заболеваниях и путях распространения. Предупреждение инфекционного заболевания.

#### 11. Психологическая подготовка и воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств боксеров. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед соревнованием. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей соперника. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки боксеров.

#### 12. Техническая подготовка боксеров.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства боксеров. Специализированная техническая подготовка. Создание и совершенствование целостных ударных комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения боксерских упражнений.

#### 13. Оборудование и инвентарь для занятий.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий боксом.

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

### **2.3.4.2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Она решается двумя путями:

1. Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, повышения уровня концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.
2. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревнований посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Психологическая подготовка состоит из двух разделов:

1. Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года.
2. Специальная психологическая подготовка к выступлениям на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, вскрывает творческий потенциал, заставляет искать и находить интересные варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимое для высокого результата.

Регулировать психическое состояние можно следующими методами:

- фармакологический - используется по назначению врача;
- внушение, самовнушение, как самоприказ;
- психо - педагогическое убеждение;
- социально-игровые;
- психофизиологические, дыхательные;
- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед боем. Эти признаки делятся на 2 группы:

- признаки соматической тревожности;
- признаки когнитивной тревожности.

Наиболее типичны для 1 группы: ощущение сердцебиения, сухость во рту, частая зевота, неприятная резь в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию, влажные ладони, дрожание мышц, пальцев рук, покраснения кожи, ощущение утомления в начале разминки. Соматическая тревожность не очень страшна для спортсменов и частично снимается хорошей разминкой. Более того, некоторые спортсмены не могут действовать пока не испытают предстартовую соматическую тревожность – это их настраивает на активные действия.

Когнитивная тревожность связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех. Ее признаки: заметная раздражительность по любому поводу за 1-2 дня до соревнований даже на близких людей, бессонница, ощущение неполного отдыха, головная боль, спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью, рассеянность внимания.

В этом случае применяется следующая программа психической регуляции: постановка цели, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров, отвлечение сознания от стрессирующих факторов, мысленное повторение технических приемов, аутотренинг, активное использование мимики.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Самостоятельным подвидом психического регулирования является секундирование - форма словесных воздействий тренера на своего спортсмена в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Мнительному тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному - сильные стороны его соперника.

### 2.3.5. Соревновательная подготовка

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

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

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа дошкольников, школьников разных возрастных групп, принадлежащих к разным группам здоровья. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2.4.1.

	Спортивно-оздоровительный этап
Количество астрономических часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество астрономических часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Прием на обучение осуществляется при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, 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 сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

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

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

### Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №2.6.1.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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			
5.	Гантели массивные от 1,5 кг до 5 кг	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг 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 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 (0,6x2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

### Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки

Таблице №2.6.2.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские	штук	3
3.	Шлем боксерский	штук	15

## 2.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 2.8. Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с пунктом 2.8. Программы);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

## 2.8. Индивидуальная спортивная подготовка

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки спортсменов. При разработке программ подготовки и соревновательной программы тренер должен



5. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

### **3. Методическая часть**

Основными формами осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно - спортивных мероприятий, количества часов установленной тренировочной нагрузки, количества проводимых тренерами тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику бокса. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повышает эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных

игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие боксера. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Организация и проведение тренировочных занятий и спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным упражнениям переходить только после освоения простых упражнений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех ударов и защит;
- обучение проводить с использованием средств защиты (капа, протектор - бандаж, шлем и др.);
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту;
- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- перед началом тренировки внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса занимающимся необходимо выполнять следующие требования:

- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Частой причиной травматизма является беспечность самих занимающихся.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий;
- несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений;
- недостаточный учет возрастных и половых особенностей;
- несоблюдение принципа индивидуализации;
- недостаточное или полное отсутствие страховки;
- слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

Недочеты в организации занятий:

- перегрузка мест занятий;
- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе;
- проведение занятий без тренера;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача;
- неправильное распределение по группам без учета возраста, физической подготовленности;
- преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва;
- несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, оказать первую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

С занимающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:**

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:**

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан:

- осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности;
- следить за соответствием питания санитарно - гигиеническим нормам. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время тренировочных занятий и спортивных соревнований.

### **3.3. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н

(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее – [ЕКСД](#)), в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе - наличие профильного образования, соответствующей квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации, обеспечивающего возможность работы с детьми, указанного возраста.

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, по виду спорта бокс.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух астрономических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью 20 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну - около 23-24 часов, подъем — в 7-8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем.

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

### **4.1. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки**

Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

## **4.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку**

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 на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта бокс и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

## **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля**

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Комплекс контрольных упражнений (итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях. Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по боксу в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Министерства спорта России (Электронный ресурс URL: <http://www.minsport.gov.ru>), Федерации бокса России (Официальный сайт федерации бокса России (Электронный ресурс URL: <http://www.boxing>) и Ставропольской спортивной федерации бокса, научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс URL: <http://lib.sportedu.ru/press>);
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации бокса России и Ставропольской спортивной федерации бокса;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

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

Ежегодный, квартальный, месячный планы физкультурно-спортивных мероприятий формируется спортивной школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **7. Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс- Приказ Минспорта России № 123 от 20 марта 2013 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
4. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004
5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 328 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:ФиС., 1985, -170с.
7. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы // Учебное пособие. – Смоленск, 1990, -140с.
8. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М., ФиС. -1980, - 106с.
9. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 1995. – 130 с.



10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. –М.: Физическая культура, 2008.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация на 2014 – 2017 гг.
12. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. -5-е изд., испр. и доп. –М.: Советский спорт, 2010.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Киев: Олимпийская литература, 1999. -317с.
15. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. –М.: Наука спорту, 2000, -204с.
16. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005.
17. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., «Фикультура и спорт», 1978.
18. Огуренков Е.И. Современный бокс. –М.: ФиС, 1996.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. –М.: Советский спорт, 2005.
20. Правила соревнований по виду спорта бокс.
21. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988  
Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. –М.: «ВНИИФК», 2007.
22. Санников В.А., Абаджян В.А. Техническая подготовка боксера: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002.
23. Санников В. А. Теоретическая подготовка боксера: Учеб. пособие. – Воронеж, 2003.
24. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. Учебное пособие. Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников/ Воронеж. Гос. арх.-строит.акад. – Воронеж, 1999.
25. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.-М.: Советский спорт, 20
26. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта //Учебно-методическое пособие. – Краснодар. 1998. - 105с.
27. Фесенко А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: МГИ, 1990 – 159 с.
28. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка – М.: «ИНСАН», 2000 – 432 с.
29. Фомин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебник для ИФК. –М.:ФИС, 1987
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
31. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаир – Пресс, 2001. – 448 с.: ил. – (спорт).

