

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ

Программа разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного
приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1055 от 22
ноября 2022 г.

Срок реализации Программы: с 1 января 2023 г. по 31 августа 2027 г.

Год составления Программы: 2023 г.

Утверждено на заседании

Совета Учреждения

Протокол №

от «*20*» *дека* г.

Председатель

Директор МБУ ДО СПОР № 2

Д.В. Айрапетян



г. Любимовск

2023 г.

4	1.1. Цели программы
5	1.2. Характеристика программы
5	1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности
6	1.4. Специфика организации учебно-тренировочного процесса
7	2. Нормативная часть
7	2.1. Структура системы многолетней подготовки
8	2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
9	2.3. Объем тренировочной работы
10	2.3.1. Объем тренировочной нагрузки
11	2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта бокс
12	2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
12	3. Методическая часть
13	3.1. Режимы учебно-тренировочной работы
13	3.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий
14	3.3. Учебно-тренировочные мероприятия
16	3.4. Спортивные соревнования
17	3.4.1. Объем соревновательной деятельности по виду спорта бокс
17	3.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки
18	3.5. Структура годичного цикла
18	3.6. Рекомендации по планированию спортивных результатов
19	3.7. Структура годичного цикла
19	3.7.1. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки до года
20	3.7.2. Для групп начальной подготовки второго года обучения
20	3.7.3. Для групп начальной подготовки третьего года обучения
21	3.7.4. Для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
22	3.7.5. Для учебно-тренировочной группы второго года обучения
23	3.7.6. Для учебно-тренировочной группы третьего года обучения
23	3.7.7. Для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения
24	3.7.8. Для учебно-тренировочной группы пятого года обучения
24	3.7.9. Для группы совершенствования спортивного мастера
25	3.7.10. Для группы высшего спортивного мастерства
25	3.8. Календарный план воспитательной работы
27	3.9. План антидопинговых мероприятий
28	3.10. Инструментарная и судейская практика
29	3.11. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля
29	3.11.1. Врачебный контроль
30	3.11.2. Психологический контроль
31	3.11.3. Биохимический контроль
32	3.12. Восстановительные мероприятия
32	3.12.1. Планы применения восстановительных средств

34	3.12.2. Методологические средства восстановления
35	3.12.3. Медико-биологические средства восстановления
35	3.12.4. Психологические средства восстановления
37	3.12.5. Общие методические рекомендации
37	3.12.6. Регулирование веса
37	3.13. Система контроля и зачетные требования
37	3.13.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе
37	3.13.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку
38	3.14. Оценка результатов освоения программ и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, сроки проведения контроля
38	3.14.1. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
39	3.14.2. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
41	3.14.3. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования
43	3.14.4. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
46	3.15. Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
49	3.15.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)
49	3.15.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)
50	3.15.3. Техничко-тактическая подготовка
53	3.15.4.1. Группы начальной подготовки
55	3.15.4.2. Учебно-тренировочные группы
57	3.15.4.3. Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
59	3.15.5. Теоретическая и психологическая подготовка
60	3.15.5.1. Теоретическая подготовка
60	3.15.5.2. Психологическая подготовка
66	3.16. Рекомендации по организации психологической подготовки
73	3.17. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
73	3.17.1. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки
73	3.17.2. Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки
75	3.17.3. Перечень экипировки, передаваемой в индивидуальное пользование
75	3.18. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки
77	3.19. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку
77	3.20. Иные условия реализации программы
78	3.20.1. Продолжительность учебно-тренировочного года и учебно-тренировочного занятия
78	3.20.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
79	3.21. Информационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса
80	

1. Общие положения

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 № 50, ст. 6242; 2011; № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов спорта) и современных тенденций развития бокса с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта бокс. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсмена в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастера обучающегося, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укреплению 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, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральным стандартом на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

1.1. Цели программы

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

- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- профессиональное самоопределение;
- подготовка инструкторов и судей по виду спорта бокс.

1.2. Характеристика программы

Программа включается в себя следующие разделы:

- общие положения (цели программы, характеристика программы, характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика организации учебно-тренировочного процесса);
- нормативную часть (структура системы многолетней подготовки, сроки реализации)

этапов спортивной подготовки, объем тренировочной работы, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки); планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы, медицинские и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла);

- методическую часть (рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнования, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-методического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, воспитательной работы, план инструкторской и судейской практики, систему контроля и учетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации программ на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования) и др.

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Бокс - является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревновании меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по бою проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому регламенту вида спорта (далее - ВРВС). Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в митинговой оценке пространственных, временных характеристик и графической выработки 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 учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медицинско-контроля);
- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения;
- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа подготовки подготовку максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки системы подготовки боксера:

- многообразие программного материала для практических занятий, характеризующихся вариативностью программного материала для индивидуальных особенностей спортсмена, разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

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

Современная концепция многолетней подготовки боксеров высокой квалификации предполагает длительность учебно-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, содержание тренировочных, классификационных и

2.1. Структура системы многолетней подготовки

2. Нормативная часть

6. *Принцип управляемости* заключается в том, что процесс формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходит не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовки и соревновательной деятельности и прежде всего направленной мотивации на результативную деятельность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнования, а также полнее раскрыть потенциальные способности спортсмена.

5. *Принцип соответствия структуры подготовки и соревновательных действий*, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру. Элементы мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, которые в системе соревновательной деятельности боксеров обеспечиваются прежде всего на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интервальная подготовка в условиях лимита времени и больших объёмов подготовительной работы, направленной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки боксеров высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для закономерности единства, взаимосвязи, взаимосоусловленности структуры деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимосоусловленности структуры соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмов подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интервальная подготовка в системе соревновательной деятельности боксеров обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуальный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, боксер может уметь выполнять большее количество отдельных ударов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «отраженную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряжённость соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечивают надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке.

2.3. Объем тренировочной нагрузки

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

составляющих программу, развития функций и систем организма, положительные переоснащения двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва в спортивной школе программой спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

1) этап начальной подготовки;

Направленность: разносторонняя физическая подготовка занимающихся, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде спорта бокс.

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

4) этап высшего спортивного мастерства.

Направленность: максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее значительнее выше, чем нагрузка на соревнованиях.

также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений до 1248 ч. в год. Повышение нагрузки достигается увеличением интенсивности, учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации к повышению нагрузки из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к Функциональная подготовка боксера заключается в систематическом постепенном все меньшие сдвиги в организм, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому возможности организма в результате систематических занятий, от одной и той же функциональными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных и, наоборот, они и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организм. Однако при различных параметрах, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим Между сторонами нагрузки, "внутренней" (функциональной) и ее внешними

наоборот. интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки и могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют

плотность. из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы учебно-характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные

движения. организации спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего Понятие "интенсивность" движений в спорте обычно определяется количеством

подготовки. периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах для команд, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого учебно-тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество

занятий за этот же период. определенных периодов работы (неделю, месяц, год) и количеством учебно-тренировочных тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством боев. Объем тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством В боксе объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Понятие "объем" тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бок» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях. Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории. При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в их уровне спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. При формировании пар для спарринга, должны быть учтены наряду с весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта бокс

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средних объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, соотношение средних объемов учебно-тренировочного процесса к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается. Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Возрастной период с 9 до 12 лет охватывает начальный этап подготовки. При подготовке средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста перцепируют свои силы и возможности. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в 12-14 лет у детей происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У мальчиков начинается половое созревание. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (15-18 лет) у обучающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость. Повышается выносливость.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания

развитие качества, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

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

Этапы и годы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС	Этап ВСМ
	До Свыше	года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

3. Методическая часть

В методической части программы даны конкретные методические рекомендации и требования по организации, планированию и проведению учебно-тренировочной работы и соревнований, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей обучающихся, рекомендации по планированию спортивных результатов, требованию к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля. Планы применения восстановительных средств и антидопинговых мероприятий и т.д.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная (индивидуальная работа) под контролем тренера;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

3.1. Режимы учебно-тренировочной работы

В основе комплектования спортивной группы и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и гендерных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся). Порядок формирования групп осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно. Количество расчитывается на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивного сооружения, в котором осуществляется реализация Программы. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод спортсмена в последующие этапы подготовки осуществляются стажем занятий, выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровне спортивной результативности.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти спортивную подготовку, должно достигнута установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

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.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в пределах количества часов, установленных режимом учебно-тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительных тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы со спортсменами.

3.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировок: внешние (экологические), к которым относятся все, что касается величин тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнования, 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. Планированию подлежат проведение индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки на срок не менее 3-6 месяцев и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, количества часов установленной тренировочной нагрузки, количества проводимых тренировочных программ учебно-тренировочных занятий.

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, далеко выходящая на соревнованиях. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревнований, в это время рекомендуется использовать контрольные

психической подготовленности. Максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень мобилизации имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную спорстменную необходимость показать наивысший результат на данном этапе спортивного

Основными (главными) соревнованиями являются те, в которых организованные соревнования. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специальные места или выполнение контрольного норматива, который позволяет выступать в главных особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и официальные соревнования различного уровня. Контрольными могут быть как специально организованные, так и подготовленные соревнования дают возможность корректировать построение процесса двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты спорта. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов. Выделяют контрольные, отборочные и основные (главные) соревнования. совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, является эффективными средством подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования в зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные

медцинского обеспечения подготовки и др. уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и квалификации тренеров и эффективность системы подготовки специалистов, технических основ подготовки, системы отбора и воспитанная резерва для спорта, в соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-развития соревнований.

как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и существования самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться результативной соревновательной деятельностью. Без соревнований невозможно определить всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для

3.4. Спортивные соревнования

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Тренировочные учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

сравнения в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Для начинающих боксеров основными могут быть первенство СШОР, города.

Для участия в основных соревнованиях спортсмен должен принять участие в отборочном турнире и контрольных соревнованиях, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, получают объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения.

В соответствии со сроками основных соревнований надлежало бы образцом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

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

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

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, на количество стартов приходится. Наибольшее количество стартов приходится на контрольные соревнования.

3.4.1. Объем соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Этапы и годы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	Этап СС	Этап ВСМ
		До	Свыше					
Виды спортивных соревнований	От года до двух	Свыше	До	Свыше	До	Свыше	Этап СС	Этап ВСМ
Основные	-	-	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	2	2	2	2
Контрольные	-	2	3	2	2	2	2	2

3.5. Объем индвидуальной спортивной подготовки

Индвидуализация – один из основных принципов системы подготовки боксеров. Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности, а именно особенности техники, тактики, уровня готовности, мотивацию, психофизиологические особенности, свойства темперамента и поведения при разработке программ подготовки и соревновательной программы. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки боксеров должна основываться на использовании тех ударов и защит, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на

каждой тренировки. Это выражает индивидуальный стиль соревновательной деятельности спортсмена.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности. А также давать обучающимся задания для самостоятельной (индивидуальной) работы. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

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

Индивидуальное планирование подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

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

3.6. Рекомендации по планированию спортивной результативности

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивной результативности от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристик спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предыдущего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разрядов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отметить тенденцию возрастания из года в год требований к различным сторонам подготовки спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода обучающегося в следующую группу.

3.7. Структура годичного цикла

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающегося и календаря соревнований. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь учебно-тренировочный процесс носит подготовительный характер. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства преимущественной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных упражнений и защит, специальная техническая и тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы в зависимости от боксеров. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники и тактики ударов и защит, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведется необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работ, индивидуальные планы

подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

3.7. Головой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

3.7.1. Для группы НН по года

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	105
2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
3. Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
4. Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
6. Инструкторская и судейская практика	1	-	-	1	-	-	1	-	-	2	2	2	9
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													234
Всего	21	20	20	21	19	19	20	19	19	20	18	18	234

3.7.2. Для группы НН2

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
2. Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
3. Участие в спортивных соревнованиях	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
4. Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													
Всего	27	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	23	234

3.7.4. Для учебно-тренировочной группы I года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	116
2. Специальная физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110

3.7.3. Для группы НПЗ

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	174
2. Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75
3. Участие в соревнованиях													-
4. Техническая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
6. Инструкторская и судейская практика									1	2	1		4
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Всего	37	37	36	35	35	34	33	33	33	34	35	34	416

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	174
2. Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75
3. Участие в соревнованиях													-
4. Техническая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
6. Инструкторская и судейская практика									1	2	1		4
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Всего	27	26	26	26	26	26	26	26	26	27	25	25	312

3.7.6. Для учебно-тренировочной группы 3 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	138
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3. Участие в соревнованиях спортивных	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
4. Техническая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	220
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
6. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	20
7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	2	2	1	4	4	4	4	26
Всего	54	54	54	54	50	51	50	49	52	52	52	52	624

3.7.5. Для учебно-тренировочной группы 2 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
3. Участие в соревнованиях спортивных	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
4. Техническая подготовка	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	184
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	54
6. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	20
Всего	46	46	45	45	43	43	42	42	42	42	42	42	520

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
2. Специальная физическая подготовка	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	182
3. Участие в соревнованиях спортивной подготовки	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
4. Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	274
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	148
6. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	32

3.7.7. Для учебно-тренировочной группы 4 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	160
2. Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	154
3. Участие в соревнованиях спортивной подготовки	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	30
4. Техническая подготовка	22	22	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	256
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	76
6. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
Всего	63	63	63	63	60	60	60	60	60	60	58	58	728

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
2. Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
3. Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	52
4. Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	26	322

3.7.9. Для группы совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	138
2. Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3. Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
4. Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	25	25	25	25	308
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Всего	79	79	79	79	79	79	78	78	77	77	76	76	936

3.7.8. Для учебно-тренировочной группы 5 года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	138
2. Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3. Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
4. Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	25	25	25	25	308
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7. Медицинские, мелико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Всего	72	72	71	71	71	68	68	68	69	69	68	68	832

Большое внимание в учебно-воспитательном процессе педагогический коллектив спортивной школы уделяет воспитательной работе. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть

3.8. Календарный план воспитательной работы

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	10	10	10	19	19	19	19	19	19	19	19	18	112
2. Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	226
3. Участие в соревнованиях спортивных	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
4. Техническая подготовка	32	32	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	374
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
6. Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	125
Всего	107	106	104	104	104	103	103	103	104	104	104	103	1248

3.7.10. Для группы высшего спортивного мастерства

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
6. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	42
Всего	88	88	87	87	86	86	86	86	86	88	86	86	1040

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 боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, соперникам, к тренеру, судьям, зрителям. Большое внимание нужно уделять рассказам о традициях рюкзачного боя, его истории и предназначению. При этом в группах НП 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 выполнять такой-то известным 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.

Название мероприятия	Цель мероприятия	Тема	Сроки проведения	Ответственный
Соревнование	Воспитание патриотизма, уважения героизма воинов, привитие любви к Родине	Празднование Дня Защитника Отечества	1 раз в год (февраль)	Ответственные за проведение соревнований
Антинаркотические мероприятия	Формирование навыков повышающих социально-психологическую устойчивость, возможность отказа от употребления психоактивных веществ, пропаганда здорового образа жизни	«Нет наркотикам»	1 раз в квартал согласно плану физкультурно-массовых мероприятий	Администрация, ст. тренеры отделений, ст. тренеры
Антитеррористические мероприятия: соревнования, конкурсы, рисунков, тематические беседы	Нравственное и патриотическое воспитание, формирование активной жизненной позиции, неприятие идеологии терроризма и экстремизма	«Нет террору»	1 раз в квартал согласно плану физкультурно-массовых мероприятий	Администрация, ст. тренеры отделений, ст. тренеры
Соревнование	Воспитание патриотизма, уважения героизма воинов, чувства гордости за Родину	Празднование Дня Победы	1 раз в год (май)	Ответственные за проведение соревнований
Мероприятия к Всероссийскому у олимпийскому дню: соревнования, встречи с выдающимися спортсменами	Пропаганда олимпийского движения, здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом	Всероссийский Олимпийский день	1 раз в год (июнь)	Ответственные за проведение соревнований
Эстафеты	Всестороннее развитие личности путем создания ирровых и творческих ситуаций	«Веселые старты»	(июнь-июль)	Ответственные за проведение мероприятия

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разьяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интгерсы по участию в соревнованиях. Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Знакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Антидопинговая пропаганда направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен изменить учебно-тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

3.9. План антидопинговых мероприятий

Мероприятия к Популяризации спорта, Развитие бокса в России, поддержка тренерской работы	Международный день бокса	1 раз в год (август)	Мероприятия проведение соревнования
Воспитание любви к родному городу	Празднование Дня города	1 раз в год (сентябрь)	Ответственные за проведение соревнования
День памяти выдающихся спортсменов, Популяризация спорта	В честь выдающихся спортсменов	Согласно плану физкультурно-мероприятий	Ответственные за проведение соревнования
Пропанганда зрорового образа жизни,	Празднование Нового года	1 раз в год (декабрь)	Ответственные за проведение соревнования
Международное учебно-тренировочное открытое соревнование, выдающихся мастер класса от развития бокса в России, поддержка			

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности.

По завершении каждого этапа подготовки, обучающиеся сдают зачет на присвоение соответствующих двигательных навыков.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определенном этапе уметь самостоятельно провести занятие по общефизической и специальной подготовке с группами начальной подготовки, учебную зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку за выполнение специальных упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Вид программы	Тема	Сроки проведения	Ответственный
Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год (январь-март)	Администрация, ст. тренер, тренеры
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «запрещенный список»)	«Запрещенный список»	1 раз в год (апрель)	Администрация, ст. тренер, тренеры
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год (май – июнь)	Администрация, тренеры, спортсмены
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год (ноябрь)	Администрация, ст. тренер, тренеры

Во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганды отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В процессе учебно-тренировочных занятий, поочередно выполняющая роль инструктора, боксеры участвуют последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия, овладевать приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Инструктор обязан правильно называть выполняемые действия в соответствии с терминологией бокса, правильно показывать его, обратив внимание на важные элементы действия. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-ответственный», уметь их продемонстрировать.

При овладении обучающимся судейскими навыками тренер в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного упражнения, выполнение товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор всего боя, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Спорсмены должны хорошо знать правила соревнований по боксу. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

Спорсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых соревнований у ларак и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований. В процессе спортивной подготовки тренер привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных воспитанников. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта на соревнованиях типа открытой ринг. Чтобы предупредить ошибки, рядом с судьей стажером должен находиться квалифицированный судья. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по боксу.

3.11. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

3.11.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то на этапе высшего спортивного мастерства необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Составление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучающегося, выявляет ходы учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений. Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм обучающегося;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, также спортивной одежды и обуви обучающегося;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм обучающегося с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсмена, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физические и психологические функции организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невозстанавливаемости функций организма. Абстрагируясь от целых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета

3.11.2. Психологический контроль

определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки; и оценка соответствия применяемых средств и систем тренировки ее задачам и возможности спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;

- оценка и выбор методических, методических и психологических средств, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивной результативности, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей и тренеров.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дается рекомендация по режиму и методике тренировки. Тренер планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и врачебного контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения

спортивной работоспособности в данном виде спорта. Показатели тех звеньев обмена веществ, которые выявляются основными в обеспечении обмена веществ, подлежат определению в процессе мышечной деятельности по-разному. В каждом конкретном случае определяются различные тестирующие биохимические

валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами методами исследования, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном исследовании, выборочные биохимические показатели: они должны быть надежными. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание

организма, а также других адаптационных изменений. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных систем. В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с

физических нагрузок в ходе тренировок. и этапного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию спорта - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного На основании текущих обследований определяют функциональное состояние

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
подготовки;

- текущие обследования (ТО), проводимые ежедневно в соответствии с планом

выделяют разные виды биохимического контроля:
В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов

спорте наряду с медицинским, методическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния. Сложность биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут появления в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов патологических состояний в организме изменяется обмен веществ, что приводит к При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при

3.11.3. Биохимический контроль

психологических аспектов организации управления учебно-тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:
- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

распространение имеют финские сузовоздушные бани. Прием сузовоздушных бань рекомендуется проводить процесс у спортсменов относятся парные и сузовоздушные бани - сауны. В настоящее время все больше к числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных

БАНИ И ПРОЦЕДУРЫ

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Применять более одной процедуры в течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства обещают приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять паровоздействия, электростимуляция и др. Перезарядка физиотерапевтических процедур сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, солянок и др.), различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике используются Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Питание, витаминизация, физиотерапевтические средства восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, тренировочных занятий, отдыха, питания, необходимых обязательств соблюдение режима дня, физиотерапевтических средств, детально разработаны. Это требования к режиму дня, значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляются квалифицированными специалистами. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказываются Специальные психологические воздействия.

Тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства тренировки как при рациональном построении тренировки, так как при рациональном построении тренировки

психологические и медико-биологические. Восстановительные мероприятия делятся на три группы средств: педагогические, спортивных школах.

системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках в восстановительных мероприятиях.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные

3.12. Восстановительные мероприятия

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенных веществ (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полосу реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полосу глюкозного теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

используем портативных приборов. Многие (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с

не чаще 1-2 раза в неделю. Более частые посещения не могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме. До входа в баню принимается теплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. Баню входит обнаженные и распотеваются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений. Использование бани, с целью восстановления дыхания, должно быть ограничено. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после учебно-тренировочных занятий, то время продолжительности приема сауны не превышает 10 мин. Варианты сроков использования пребывания в бане могут быть самыми различными и зависят в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например: 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 1 мин и т.д.)

Данные рекомендации привнесены для сауны с температурой воздуха в ней до 70° и влажностью 10-15%. При более высокой температуре и влажности время приема процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у спортсменов рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не принимать сауну после обильного приема пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. Появление, во время процедуры, сильного сердцебиения, старости, тяжести в голове, затруднения дыхания, легкого головокружения, ухудшения самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть, т.е. усилить воли предостерегает действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствует о развитии начальных признаков перетренированности, может закончиться тепловым ударом. Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами:

Во-первых - усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы.

Во-вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуры окружающей среды.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а также скорости восстановления тепловых процессов после физических нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т.е. процедура, направленных на тренировку сосудов, в ряде всех остальных термотипопродур, баня занимает особое место, т.к. диапазон колебаний температуры здесь наиболее обширный.

Обычно пользование бани определяется применением волных процедур (душ, бассейн), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема динамики контрастных температур является стандартной: первый заход в сауну - теплый душ; второй заход - прохладный душ; третий заход - холодный душ. При этом температура воды душа поднимается постепенно и длительно до 30 до 15 сек. Необходимо постепенное понижение температуры воды душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре. Формы проведения процедуры могут варьироваться, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременное умеренное повышение влажности воздуха путем подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые точки), а также применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующие условия: один из парящихся ложится животом на 1 полку. Второй - с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. Вначале опирается веником спину, затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле ощущается капля пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается теплый душ.

- затем второй заход в парную (2 полка) и манипуляции веником продолжатся, но к ним добавляются уже легкие постукивания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота - снимается прохладный душ, но по времени меньше, чем теплый.

- третий заход - парящийся лежит на самой верхней полке, а к манипуляциям венником добавляются уже начальные постигания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек. и затем теплая вода (2-5 мин.).

Необходимо отметить, что применение манипуляций венником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только сметка прикасаться к телу; низкая - применяются энергичные ударные движения венником. После выхода из сауны требуется период для нормализации и восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приема сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 минут. В период отдыха после процедуры в суховоздушной бане рекомендуется принять меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в теплом помещении, в положении сидя или лежа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простыней.

С помощью бани может осуществляться дополнительная потеря веса спортсменом. Значительная потеря веса у молодых боксеров запрещена, так жировая прослойка у них невелика и снижение веса идет за счет мышечной ткани, что ведет к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством, как профилактики простудных заболеваний (детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления пандаемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксеров и при ухудшении его надо применять небольшие препараты (баньи) по культуре. Однако категорически запрещается пользоваться баню в период болезни, так восстановление тела ведет к развитию и патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) можно немного попариться в бане «ловить вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к учебно-тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболевании органов кровообращения, заболеваниях образования.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выступлениями упражнениями), но и в свободное время.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: методологические, медико-биологические и психологические.

Методологические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

3.12.2. Методологические средства восстановления

Факторы тренерского воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целом учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств прекращения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (упражнения дыхательные, на расслабление и т.п.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветочные и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели

3.12.4. Психологические методы восстановления

Область питания, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Сюда входят все известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуется специально места для отдыха и отключенная в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Важно учитывать оптимально внешние условия, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут

- некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.
 - аэронизация, кислородотерапия;
 - массаж;
 - рациональный режим дня и сна;
 - организация рационального питания;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - душ, теплые ванны, баня, термальные источники и т.д.;
 - воздушные процедуры, закаливающий характер;
- В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы:

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух-трехдневных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Важным соревновательным или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в соревновательных учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженной утомленности, обеспечении максимального тренировочного эффекта.

Восстановление максимальной производительности в состоянии здоровья и восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и восстановления средств в спорте высших достижений является оптимизация процессов восстановления. Поэтому целью системы применения средств восстановления является использование комплексных средств различных групп не ставит своей целью психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Иначе восстановление и повышение работоспособности возможно лишь при их сочетании с комплексным использованием медико-биологических средств.

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует

3.12.3. Медико-биологические средства восстановления

тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПТМ). Проводить ПТМ можно индивидуально или с группой после учебно-тренировочных занятий. В тренировочных группах ПТМ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных боев.

Примерный комплекс психомышечной тренировки

Закройте глаза. Примите удобное положение тела и думайте о моих словах:

Я совершенно спокоен (пауза 1-3 с)

Я расслабляюсь и успокаиваюсь (пауза 1-3 с)

Мои руки полностью расслаблены, теплые, тяжелые (пауза 1-3 с)

Мои ноги полностью расслаблены, теплые, тяжелые (пауза 1-3 с)

Мое туловище полностью расслаблено, теплое, тяжелое (пауза 1-3 с)

Моя шея полностью расслаблена, теплая (пауза 1-3 с)

Мое лицо полностью расслаблено, теплое, спокойное (пауза 1-3 с)

Без мой организм отдыхает (пауза 1-3 с)

По моей команде открываем глаза (1-3 с) и медленно спокойно дышим (5-7 с).

Приоткрывались: делаем вдох-напрягаем мышцы левой руки-задерживаем дыхание-

медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это

чувство» (пауза 1-3 с)

Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство

бодрости, покоя, прилив энергии, здоровья. Запомните это ощущение.

Предстартовое состояние обусловлено эмоциями, возникающими перед работой.

Расматривают три разновидности предстартовых и стартовых реакций:

- состояние боевой готовности;

- предстартовая лихорадка;

- предстартовая апатия.

Предстартовые состояния можно регулировать с помощью разминки. Разминка

устанавливает оптимальное соотношение между процессами возбуждения и торможения

ЦНС. Большое значение имеет массаж, дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка:

«Мыслимо хладнокровно, четко. Абсолютно спокоен и уверен в своих силах. Хорошо

помню указания тренера. Голова ясная, мыслит четко и трезво».

С первых шагов в спорте нужно приучать спортсмена сохранять выдержку и

самообладание в любых условиях. Многочисленные соревнования - лучшая школа

воспитания воли к победе. Против психической атаки нужно улыбнуться и сказать «Я

хорошо тренирован».

3.12.5. Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает

восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального

воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными

процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит

постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший

эффект.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной

работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех

случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём,

дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного

эффекта и ухудшению тренированности.

Очень часто в боксе возникает необходимость снижения массы тела перед соревнованиями. Для этого применяются низкокалорийные диеты. Их цель - снизить запасы жира в организме, но сохранить работоспособность. Эффективен рацион, в котором отсутствуют жиры, но сохранены белки, углеводы, витамины и минеральные вещества. Для этого из рациона исключаются продукты с видимым жиром, а затем постепенно снижается количество потребляемой пищи на 10, 15, 20, 25%. Не рекомендуется сбрасывать вес более, чем на 3-4 кг.

Существует 3 варианта снижения веса: форсированный (3-5 дней), ускоренный (1-2 недели), длительный (до 3 мес.).

Форсированное снижение веса идет преимущественно за счет ограничения потребления жидкости и больших потерь воды с потом (бани, тренировка в теплом одежде). При этом происходят изменения в крови. Она густеет, повышается вязкость. Увеличивается нагрузка на сердце. Происходит потеря гликогена мышц и печени. Затрудняется полая кислота и питательных веществ к органам и тканям, развивается гипоксия, возможно снижение работоспособности. Длительная регуляция веса также не безразлична для организма. Возникает отрицательный баланс азота, калия, магния и кальция, снижается содержание гемоглобина.

Целеобразно постепенное снижение веса (1-2 недели). Оно включает сочетание с интенсивной тренировкой снижение калорийности пищи до 1200-2400 ккал в день. В рацион необходимо включать фрукты, овощи, ягоды, мед. Необходимо применять парные бани не реже 2 раз в неделю. Применяются натуральные потогонные чаи и тренировки в специальных (стонных) костюмах. Хороший эффект дает дробное питание, т.е. прием пищи 5-6 раз в день малыми порциями. В рацион нужно включать до 60% сырых фруктов и овощей.

3.13. Система контроля и зачетные требования

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

На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»; формирование двигательных умений и навыков; повышение уровня общей физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности по виду спорта «бокс»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных

аттестаций рекомендаций; осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых (итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки психологический и medico-биологический характер. Комплекс контрольных упражнений спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить методический, соревнований. Самоконтроль, также входит в систему контроля за эффективностью спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль оценки текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на контроль позволяет провести итери тренировочной работы за определенный период: в Принято выделить три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный (технической, тактической).

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

контроль

3.14. Оценка результатов освоения программы и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, контрольно-нормативы по этапам подготовки, сроки проведения

спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и формируется спортивной программой, на основе Единого календарного плана Ежегодный, квартальный, месячный планы физкультурно-спортивных мероприятий (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях и соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в утвержденных межмуниципальными администрациями организациями. - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; правилам вида спорта «бок»; - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и подготовке:

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную

спортивную подготовку

3.13.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья. спортивной соревновательных и достижение обучающимся высоких и стабильных тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, На этапе высшего спортивного мастерства:

деятельности; сохранение здоровья. спортивной соревновательных и совершенствование навыков в условиях соревновательной

срок, при одинаковых погодных условиях. Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программами спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексный контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки, техника-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовки 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.

При формировании количественного состава группы учитываются физическая и спортивно-техническая подготовленность, возраст, требования к наполняемости групп на этапах спортивной подготовки, спортивные разряды и спортивные звания, выполнение необходимых нормативов и требований.

Прием в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положительных спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организациями, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки, в переводе из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнять требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	6,2	не более	-
1.2.	Бег на 100 м	мин. с	не более	6,10	не более	5,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	10	не менее	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+2	не менее	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	9,6	не более	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	130	не менее	150
1.7.	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее	19	не менее	24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	10,9	не более	10,9
2.2.	Бег на 150 м	с, мин	не более	8,20	не более	8,05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	13	не менее	18
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	3	не менее	4
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	-	не менее	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	+3	не менее	+5
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	9,0	не более	8,7

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

1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135	160	145
			не менее		не менее	
2.9.	Метание мяча весом 150 г.	м	24	16	26	18
			не менее		не менее	
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	И.п.- стоя, ноги вперед двумя весом 2 кг снизу набивного мяча коленях. Бросок согнуты в на ширине плеч,	м	-	-	7	6
			не менее		не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девчушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	8.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	4
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее	24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	9.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее	34
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	14.30

3.14.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

5.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
5. Уровень спортивной классификации			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0
		не более	28,0
4.2.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	26
		не менее	23
4.3.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	244
		не менее	240
4. Нормативы специальной физической подготовки			
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	29
		не менее	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-
		не менее	16
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	25,30
		не более	-
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-
		не более	18,00
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	40
		не менее	36
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210
		не менее	170
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	7,6
		не более	8,7
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8
		не менее	+9
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	11
		не менее	2
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31
		не менее	11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девчушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	8,2
			не более	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	10,00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	45
			не менее	35
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	12
			не менее	8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	7,2
			не более	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	215
			не менее	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	49
			не менее	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее	40
			не менее	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	13,4
			не более	16,0
2.3.	Бег на 3000 м	с	не более	12,40
			не более	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	45
			не менее	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	12
			не менее	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+13
			не более	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	6,9
			не более	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	230
			не менее	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	50
			не менее	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	16,30
2.11.		мин, с	не более	

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	М	не менее 20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	М	не менее 35
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13 не менее +16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	М	не менее 21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	М	не менее 37
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0
4.2.	И.п. – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее 10
4.3.	И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее 10
4.4.			не менее 7

3.14.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

5.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
5. Уровень спортивной классификации	
4.5.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин
	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с
количество раз	количество раз
26	24
303	не менее
297	

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девчушки
6. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	12,40
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	14
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	50
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	16,30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	23,30
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	м	не менее	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	м	не менее	35
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	с	не более	12,00
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	15
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	13,1

Физическая готовность признается отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП больше или равно нормативу. Если ИП больше или равно 90% от норматива, то физическая готовность признается хорошей. Если ИП больше или равно 85% от норматива, то физическая готовность признается удовлетворительной.

Оценка «отлично» за технические умения ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остатков, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка «хорошо» ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно четко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнение соответствует предложенному заданию, но имеются незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков «неудовлетворительная».

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	7,1	не менее	8,2
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	37	не менее	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	м	22.00	не менее	-
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	м	37	не менее	21
3. Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	24,0	25,0
3.2.	И.п. – упор присев. Выполнить	количество раз	10	не менее	7
3.3.	И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	10	не менее	7
3.4.	И.п. - стоя на полу, держа тело прямо. Пронести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	32	не менее	30
3.5.	И.п. - стоя на полу, держа тело прямо. Пронести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	321	не менее	315

стандартом спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разноразрядных спортсменов не должна превышать двух разрядов.

3.15. Рабочая программа учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

3.15.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей выносливости, выносливости, координации, улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

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

Подбор, содержание и организация упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировки, содержания и организации учебно-тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы.

Общая физическая подготовка

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с гантелями (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), упражнения с отягощениями (гантели, меллиниболы, мешки с песком и др.), ступенчатые упражнения, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямыми и обратным хватом.

Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с меллиниболами (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 разном темпе, количестве раз: до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития подвижности

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

Из положения лежа на спине: попеременное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ног, подтягивание до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (уголь туловища, на пояс, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, меллиниболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамье 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 меллинибол. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и лежа сидя, передвижения вперед, ноги подтягивает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в разном темпе, с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костей свода и тыла стопы

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 туловища за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Лодочки 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. Выпрямление вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрямление из глубокого приседа. Выпрямление вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отталкиваниями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие, раскрепощение и координацию движений

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

Элементы акробатики

Кувалки 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).

Медленные бег

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.

3.15.2. Специальная физическая подготовка (для всех учебно-тренировочных групп)

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 обучающихся.

Упражнения для развития силы

Применение упражнений для развития специальной силы боксера должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим 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 ядр, камней, мелиниболов, 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 утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с

пирами (16-24 кг) в руках.

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

Упражнения для развития ловкости

сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов. Это к канатам; ведение многоударного (до 10 ударов) волнового боя с частой быстро передвигающейся по рингу и стараясь заставить противника в угол, или прижать в воду и на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, нанесение ударов с задержанием дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду; чередование спринтерских рынков и ускорений с ведением боя с «тенью»; работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в тренировке). С этой целью применяются следующие упражнения: многоударная кислородная дога, включающая возможность его быстрой ликвидации (в процессе боксера, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого плечевых суставов); многоударное выполнение прыжков со скалкой.

Упражнения по развитию выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей у обучающихся. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многоударная работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься по вертикали; многоударная работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов стоя в воде (до

доведение времени игры до 1,5 часов и более. Упражнения по развитию выносливости предусматривает баскетбол, гандбол, прием направленного развития выносливости предусматривает тяжелая атлетика, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы структура с боксом. Легкоатлетические виды: метания, толкание, различные виды бега; физической подготовкой. Наиболее эффективны движения видов спорта схожих по развитию специальной выносливости боксеров базируется на укреплении общей

Упражнения для развития выносливости

(одиночных и серийных). Ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»; нанесение ударов с установкой на быстроту (обпрыгивание противника); то же в утяжеленных действиях к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; совершенствование тактико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонениями и уклонениями от ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на сохранении назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или без нее; «салики» ногами (руки дают на плечи партнера); передвижение в паре, при условии медленного и нанесение ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков скоростного барьера у обучающегося.

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

Упражнения для развития быстроты

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головы и туповишем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головы и туповишем с последующим прохождением отрезков поворотов, наклонов зрительную ориентацию. Многообразное выполнение отклонов, уклонов, "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.

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанный 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.), исключая зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.); снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боковым движениям.

2. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанный 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.), исключая зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.); снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боковым движениям.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. Развитие специальной гибкости боковых суставов как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить надежность и специальную подготовку. Их применение призвано обеспечить надежность и специальную подготовку. Их применение призвано обеспечить надежность и специальную подготовку.

Упражнения для развития гибкости

90 градус; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоким штыре (пружинной основе). Упражнения с партнером: выполнение смен партеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по "проваляемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "ходов" от канатов при атаках партера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости

Развитие специальной гибкости боковых суставов как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить надежность и специальную подготовку. Их применение призвано обеспечить надежность и специальную подготовку.

Упражнения для тренировки передвижений: бег с резкими боковыми смешиваниями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова к плечу.

Упражнения для тренировки преимущественно полукруглых киклов: 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 сменной ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

3.15.3. Технико-тактическая подготовка.

Тренировочный план занятий с боксерами-новичками

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных ивольных боях.

При изучении материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, прием удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом отражается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

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

II раздел.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защиты от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защита от них. Применение изучаемого материала в условных ивольных боях. При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклон туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность нанести неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научиться боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принимать такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

III раздел.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных ивольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных ивольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить

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. С табильностью техники связана с помехоустойчивостью, независимостью 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 которыми развивается тактическое мышление. Основные его компоненты: способность спортсмена быстро воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, а главное -

3.15.4. Техника-тактическая подготовка

Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и зависимость от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). В конце 2-го-третьего цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в На август планируется отъезд лагеря.

дополнительным видом спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного клуба) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по классификационным соревнованиям, где проводятся 1-2 боя. После этого (в конце июня и в занимаюшимся проводятся 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в коротких ударах, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с короткими ударами, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех Если в волных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Основной частью урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики месяцев (апрель - май). Прием, элемент ближнего боя занимают 20-30% времени году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х голов и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в нанесение удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой нанесение боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные тактики боя на средней и дальней дистанции в условиях боя. Совершенствование техники и коротких ударов на ближней дистанции в условиях боя. Совершенствование техники и туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение

IV разряд. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в голову. На изучение материала этого разряда отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводятся 1-2 боя (на зимних каникулах).

Контроль ударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие головы с шагом левой ногой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует ногу. После выполнения этого удара рекомендовать сразу же выполнять прямой удар боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую

В процессе учебно-тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовки, развитие физических качеств, изучение и совершенствование технико-тактических приемов боя. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физической подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических средств и методов: совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головку пистолетной рукоятки другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или "лапам".
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение боевой стойки с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения: передвижение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

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

3.15.4.1. Группы начальной подготовки

Условных, волных и соревновательных поединках.

Другие элементы подготовки боксеров. Эта роль техники и тактики проявляется в технико-тактическая подготовка как бы обобщает, трансформирует и дополняет тактических видов боя: на дальней, средней и ближней дистанциях.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок выделяются три основных боксеров.

Обуславливается анатомо-физиологическими и психологическими особенностями темповиков и нокаутеров и универсалов. Выбор той или иной манеры боя по тактическому стилю боксирования, боксеров можно разделить на итровок, необходимых технико-тактическими средствами.

Способным боксерам наиболее соответствующую им манеру боя и вооружают ряда передовых, мыслящих тренеров в основном заключающихся в том, что они прививают формируются лишь в результате длительного боевого пути и накопленного опыта. Успех реализации этих действий. Тактическое мастерство и мышление боксера обычно позволяют боксеру вести бой с различными по манере боксерами и развитие специальных физических качеств, необходимых для успешной подготовки боксера - это освоение технико-тактических действий, применение их сознательно.

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

В современном боксе тактическая подготовка играет ведущую роль. Техника должна факторы проявляются непосредственно в боях действиях.

Тактика боя - это способ ведения боя, в котором представляются в единстве теории ведения боя, техника боя, физическая, функциональная и волевая подготовка. Все эти крупнейшей вероятностью вело бы к успеху.

Тактика боя - это способ ведения боя, в котором представляются в единстве теории ведения боя, техника боя, физическая, функциональная и волевая подготовка. Все эти крупнейшей вероятностью вело бы к успеху.

скользящими шагами без переноса веса на одну из ног. Стопящая создает ногу приставляется к ноге, выполняющей 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 стороны, начальным шагом выполняется ногой, одноименной направлению движения.

2) Перемещение скачком осуществляется вперед, назад и в стороны. Перемещение скачком (только одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещении скачком. В остальном - структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед-впередистой, назад - назад-стоящей, вправо-правой, влево-левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер перемещения скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижения 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 передвижения используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, передвижения в боевой стойке по четырем углам в слитной последовательности (4-ки) - шага - влево-вперед-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые два-три приставных шага; "челночное" передвижение; передвижения в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защиты от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом вперед; защита с шагом вперед; приставкой влево вынос; уклоном вправо, отходом назад, сайдстепом;

- прямой удар правой в голову с шагом вперед; защита с шагом вперед; приставкой влево вынос; уклоном влево; отходом назад; сайдстепом вперед;

- прямой удар в туловище, защита левой рукой; отходом назад;

Левые прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита правой ладонью с отходом и приставкой влево плеча;

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита правой ладонью с отходом назад;

Левые прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита правой ладонью с отходом и приставкой влево плеча;

- прямой удар левой в голову, правый в туловище, защита правой ладонью и согнутой в локте левой рукой;

- прямой удар левой в голову, правый в туловище, защита правой ладонью и согнутой в локте левой рукой;

Левые прямые удары комбинированные удары и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладонью; ударом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой рукой;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладонью или ударом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой рукой.

Левые удары снизу и защита от них:

Левые и центральные удары комбинированные удары и защита от них:

Средние удары снизу и защита от них:

Одиночные боковые удары и защиты от них:
 - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
 - боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад;
 - боковой удар правой в голову и защита подставкой правой стороны ладони левой руки, левото плеча, нырком вправо, уходом назад;
 - боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Левые боковые удары в голову и туловище и защиты от них:
 - в х и чепурек ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
 - **Серию боковых ударов в голову и туловище и защиты от них:**
 - **Левые удары снизу и прямые, снуту и боковые, боковые и прямые. Защиты от них:**
 - **Три, чепурек ударные комбинации и серия рваных ударов в голову и туловище и защиты от них:**
 - **Контрудары. Тактические обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них:**
 - **Боевые дистанции:**
 - дальняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары защиты на дальней дистанции.
 - средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары защиты на средней дистанции.
 - ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Задачи тренировки:
 - дальнейшее изучение и совершенствование широкого круга технических приемов бока;
 - доведение освоенных движений до уровня закрепленного навьяка;
 - изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
 - развитие специальных физических качеств.

Перебоксинг.
 На данном этапе подготовки боксера особенно важно уделять много внимания овладению разнообразными передвижениями, т.к. выработанные в это время стремление к легкости в действиях, боковая подвижность, разноеобразие передвижений в дальнейшем приведут к наиболее экономичной, динамичной манере боя, соответствующей индвидуальным особенностям боксера.

В связи с этим, на данном этапе подготовки проводится:
 - изучение передвижений с присваиванием шагами, мелкими боксерскими шагами (шафл), сменяющими шагами;
 - совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.
 При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем, чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

Удары и защиты.
 Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности силы и скорости нанесения удара. Точность удара зависит от уровня мышечно-двигательной координации и скорости выполнения движения. В связи с этим, совершенствование точности необходимо проводить в тесной связи с развитием скорости ударов. Это определяет постепенное увеличение скорости нанесения удара, при постоянном контроле точности их, достигая максимальной скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение раслабить основные группы мышц, участвующие в нем.

Кроме того, выполнение на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном, проводится в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксерские движения (удары) в усложненных применении тяжести, сопротивлений) выполняются.

Боксеры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

-ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от
 -ответная контратака прямым правым в голову после защиты подставкой левой в голову;
 -ответная контратака прямым правым в голову после защиты уклоном влево от прямого левой
 в голову;
 -ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой
 противника с уклоном влево;
 -встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («росос»)
 -встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном влево;
 -атака разнопинными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;
 -атака боковым ударом левой и прямым правым в голову; также в обратной последовательности;
 - атака боковыми ударами левой и правой в голову;
 - атака прямыми ударами левой и правой в голову; в туловище и голову;
 - атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;
 удар левой в голову - вырок вниз - влево и т.п.;
 -переклечение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову - вырок вниз - вправо; боковой
 удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.п.;
 - сочетание приемов защиты с ударами: переклечение от защитных действий к ударам - уклон влево - прямой
 - сочетание приемов защиты: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отводом кисти внутрь и т.п.;
 наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью;
 -остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отводом кисти наружу, кистью внутрь, предплечьям
 вниз, вниз - влево;
 -уклоны: отходом назад, влево; уклоном влево, вправо, назад, вправо, влево; вырок, назад, влево; вырок

Сочетания:

Целевые моменты изучения и доведение до навыка стандартных приемов защиты и их

- встречных и ответных ударов.
1. Умение противопоставлять нападающие действия соперника, регулируя их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
 2. Умение определить действие соперника организацией защитно-действий в виде использования защитных приемов.
- При совершенствовании защитных действий необходимо сохранять общие принципы движения:
1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости;
 2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника;
 3. Активная работа обеих рук, направленная на отклонение ударов и создание готовности

контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

Защита:

чередованием рук.

-серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенными

-двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой;

-повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;

Совершенствование сочетаний защитных ударов:

-удар снизу правой: сильными длинными и короткими, быстрыми длинными и короткими;

-удар снизу левой: сильными длинными и короткими, быстрыми длинными и короткими;

-боковой удар правой, сильными длинными и короткими, быстрыми длинными и короткими;

-боковой удар левой: длинными и короткими, быстрыми длинными и короткими;

-прямой удар правой: сильными длинными, быстрыми короткими, быстрыми короткими;

-прямой удар левой: сильными длинными, быстрыми короткими, быстрыми короткими;

Точности:

Совершенствование одиночных ударов левой и правой, рукой в голову и туловище, их силы и

- прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову; -отвечная контратака левыми, повторными и разнонаправленными сериями из 3-4х ударов правой после защиты подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.
- Совершенствовать тактические действия
- Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготавливание, действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.
- Действия на средней дистанции: вхождение в дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боя (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защиты подставками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.
- Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защита, уход на дальнюю дистанцию.
- Совершенствование в условиях боя действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию.
- Совершенствование тактических действий в работе с боксом-левшой.
- ### 3.15.4.3. Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
- Задачи тренировки:
- достижение выполнения изученных приемов до высокого уровня автоматизации;
 - изучение различных вариантов ударов и защиты от них;
 - изучение и совершенствование тактико-тактических приемов в работе с боксерами различных стилей ведения боя;
 - повышение уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.
- В группах спортивного совершенствования тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и направлено на совершенствование индивидуальных манер ведения боя и развития у них тактического мышления.
- Совершенствовать тактические действия на дальней дистанции:
- изучение различных вариантов ударов (винг, в голову и туловище, кросс" в голову, хук", апперкоты и т.п.) и защиты от них;
 - совершенствование ранее изучаемых тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защита от них и контрудары;
 - серии приемных ударов, защита от них и контрудары;
 - одиночные, двойные и серии прямых ударов, защита от них и контрудары;
- Совершенствовать тактические действия на средней дистанции:
- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защита от них и контрудары;
 - удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночными и двойным шотом;
 - удары снизу в голову и туловище с переносом веса на левую ногу и с переносом веса на левую;
 - защита от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладони на стилокетевого суэта, отходом и отходом;
 - удары снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
 - трех и четырех ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защита от них подставками локтей и предплечий;
 - боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" влево или отходом;
 - боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" вправо или отходом;
 - трех и четырех ударов серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Теоретическая подготовка имеет не меньшее значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать свои действия и действия соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинаясь боксеров необходимо приучить поспешать соревнованию, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и

3.15.5. Теоретическая, психологическая подготовка 3.15.5.1. Теоретическая подготовка

Бедение условного боя со сменой дистанций; овладение тактикой боя против различных действий.

Оборонительные действия - обеспечение надежности обороны и активные действия для атакующим. Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе. Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней дистанции.

Совершенствующие тактические действия.

- вхождение в ближний бой, во время собственной атаки, в момент атаки противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- введение рук внутрь позиции противника;
- трех и четырех ударные разноступенчатые серии в туловище и голову, защита от них; защита от них;
- комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову;
- "нырок", приседание, комбинационная защита;
- защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья, постановкой и ладони;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, постановкой - наложение предплечий;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- левую ногу, на правую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на удар левой снизу и туловище с шагом влево, вправо вперед и назад;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;

Совершенствующие тактико-технические действия на ближней дистанции.

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- разноступенчатое сочетание боковых и ударов снизу в голову и защита от них; предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

Сочетание боковых ударов снизу и защит от них:

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи.

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

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

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.

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

Безопасности. Врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма и техника

Правила поведения на тренировке. Агитация и пропаганда здорового образа жизни. Соревнования по боксу: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, и уровня подготовленности. Соотношение масовости и мастерства.

Доступность бокса различным категориям обучающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Морально-волевых качеств посредством бокса. Развитие физической культуры и спорта. Развитие физических качеств средствами бокса. Развитие творческих способностей и

Задачи и особенности бокса. Их роль в воспитании личности обучающихся. Занятия боксом, как эффективное средство физического воспитания.

Оздоровительная, спортивная направленность бокса. Их роль в воспитании личности обучающихся.

Занятия боксом, как эффективное средство физического воспитания. Тренировка.

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

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

задания и планами построения тренировочных циклов. Принципами ведения спортивного дня, личными картами учебно-тренировочных подготовленности и состоянии здоровья. Желательно познать юных спортсменов

внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. Необходимо большое спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного

стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты

требованиями спортивными занятиями проводится в виде бесед. Темы таких бесед должны

Теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с

волевой подготовкой. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на

тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и

- Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.
- Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы останова кровоотечения, перевязки, наложение шин. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.
- Основы спортивного массажа. Приемы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.
- Обеспечение безопасности на занятиях. Организация 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 обучающихся 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 обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышение иммунитета. Роль закаливания в регуляции занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием 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 восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес боксеров. Объем и интенсивности тренировок и соревнования. Правильная строгая диета для строгих тренировок. Восстановление веса и восстановление веса. Баня для строгих тренировок и восстановления веса. Режим дня обучающихся. 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 подготовки и методов повышения уровня общей физической подготовки. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовки в выполнении упражнений.
- Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовки в выполнении упражнений. Влияние уровня развития физических качеств на технику боксеров в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.
- Сила и методика ее развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика ее совершенствования. Ликость и методика совершенствования. Выносливость и методика ее 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.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивная форма в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

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 упражнений и их комбинаций.

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 упражнений и их комбинаций.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений. Особенности тренировки спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовка и видовой специализации.

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 обучающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовка и видовой специализации.

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

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

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

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка.

Значение и роль терминологии в боксе. Принципы построения терминов. Правила и формы записи боя в боксе.

Значение и роль терминологии в боксе. Принципы построения терминов. Правила и формы записи боя в боксе.

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

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

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

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.

Разрядные нормы и требования по боксу.

Роль и место бокса в системе физического воспитания.

Единная всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Роль и место спортивной школы. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

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

- Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, направленности на достижение различного уровня сложности, индивидуализации, динамичности, вариативности и адаптации.
9. Планирование спортивной тренировки.
 Управление подготовкой боксера. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсмена 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 учебно-тренировочной работы.
- Микроцикл - основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса.
- Календарные планы 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, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.
- Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств боксера. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивления 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 спортсмена.
- Учёт индивидуальных психологических особенностей соперника. Спортивные коллектив. Проблемы лидерства в спорте.
- Основные средства и методы психологической подготовки боксера.
12. Техническая подготовка боксера.

напряжения мышц, патыев рук, покраснения кожи, ощущение утомления в начале неприятная резь в жельде, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию, влажные признаки когнитивной тревожности.

- признаки соматической тревожности;

- признаки когнитивной тревожности.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния - самовнушение-пример-самоприказ.

- внушение, как самоприказ;

- фармакологический - используется по назначению врача;

Регулировать психическое состояние можно следующими методами:

самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

предсоревновательная и соревновательная эмпониальная устойчивость, способность к уровню соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, высокий уровень общей психологической подготовки к соревнованиям на конкретных соревнованиях.

2. Специальная психологическая подготовка к выступлениям на конкретных соревнованиях.

1. Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года.

Психологическая подготовка состоит из двух разделов:

2. Обучение приемам моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревнований посредством мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

эмпониальных состояний, повышения уровня концентрации и распределения внимания, готовности к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции

1. Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую Она решается двумя путями:

функций и психомоторных качеств.

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта психических и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности психическим восстановлением спортсменов.

подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим состоянием спортсмена состоит из общей психологической

3.15.5.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической и управления нервно-психическим состоянием спортсмена. Подготовка к соревнованиям предусматривает формирование личности психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности психических и психологических свойств и качеств обучающихся, 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, эмпониальных состояний, повышения уровня концентрации и распределения внимания, способности к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции

2. Обучение приемам моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревнований посредством мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

предсоревновательная и соревновательная эмпониальная устойчивость, способность к уровню соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, высокий уровень общей психологической подготовки к соревнованиям на конкретных соревнованиях.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния - самовнушение-пример-самоприказ.

- внушение, как самоприказ;

- фармакологический - используется по назначению врача;

Регулировать психическое состояние можно следующими методами:

самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

предсоревновательная и соревновательная эмпониальная устойчивость, способность к уровню соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, высокий уровень общей психологической подготовки к соревнованиям на конкретных соревнованиях.

2. Специальная психологическая подготовка к выступлениям на конкретных соревнованиях.

1. Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года.

Психологическая подготовка состоит из двух разделов:

2. Обучение приемам моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревнований посредством мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

эмпониальных состояний, повышения уровня концентрации и распределения внимания, готовности к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции

1. Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую Она решается двумя путями:

функций и психомоторных качеств.

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта психических и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности психическим восстановлением спортсменов.

подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим состоянием спортсмена состоит из общей психологической

Основные правила эксплуатации оборудования.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования.

для занятий боксом.

оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования к гимнастическим залам: комплексные и специализированные. Требования к

13. Оборудование и инвентарь для занятий.

Основы техники выполнения боксерских упражнений.

Планирование и контроль технической подготовки.

Создание и совершенствование целостных ударных комбинаций.

технического мастерства боксеров. Специализированная техническая подготовка.

профилирующие элементы, элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, содержание программы. Показатели

Основные понятия. Предмет и содержание теории технической подготовки. Содержание

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, опущение неполого отъезда, 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 противозидущих психических барьеров, отвлечение сознания от стрессорных факторов, мысленное повторение технических приемов, аутотренинг, активное использование мимики.

В ходе психической 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, восстанавливаются психические способности к самостоятельному восстановлению, самостоятельным подвигом психического регулирования является секундирование — форма словесных воздействий тренера на спортсмена в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Минимальному тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному — сильные стороны его соперника.

3.16. Рекомендации по организации психической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий на развитие личности, 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 обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям (крупнодлинно) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психической подготовки к

соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической

подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями и поведением.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и восстанавливается работоспособность к самовосстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отбыха, переключения на другие виды деятельности и так далее. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течение всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка осуществляется в группах начальной подготовки и направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудлюбовия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций ударов «на оценку»; аутогенная тренировка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет боксеру использовать их наиболее эффективно.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двоятельные;
- психолого-органнзующие;
- социально-органнзующие;
- психологические - чувственные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические;
- аппаратные, психофармакологические;
- дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия

(вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние спортсмена относятся:

- создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сензитивность, неравновешенность, эмпатональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убежденная подкрепляется (трениром) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Создаем «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сензитивностью и эмпатональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнования. Закладывается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении трениром спортсмену (гетероанализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

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

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

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

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортивного потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, утратой получения силового удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д.

Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств

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

обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это **настойчивость**. Ключное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в раунды в волчьих боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах. Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Поздно использовать волчьие бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнения боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развязывать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. **Целеустремленность** можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности, наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирать для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защите, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях. Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при стонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке. **Уверенность в силах** проявляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность любой момент оказать противнику успешное противодействие. Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно уметь в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставить боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой. **Самообладание**. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. **Стойкость** боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранному путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточного напряжения тренировочного занятия широко применяются варианты раундов боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции:
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.
- спонтанная смена чрезвычайной говорливости молчаливостью;

друзей;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких
впечатления;

- любима, привычная спорстмену музыка на этот раз не производит никакого
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тулая» головная боль;
- ощущение, невыполненным делом;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то,
тупица;

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до
Признаки **когнитивной тревожности**:

снижается работоспособность, отстывает твердая установка на успех.
переработкой информации и решении тактических задач. При таком перенапряжении
настроившись. Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с

нужного на победу: без сильного возбуждения на активные действия не
внушать, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования
вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно

испытать предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу
разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не
Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей

- ощущение утомления уже в начале разминки.

- покраснение кожи, особенно лица;

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- изменение голоса (хриплый голос);

- влажные ладони и ступни;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

- частая зевота;

- сухость во рту;

- ощущение сердцебиения;

Наиболее типичные для первой группы (**соматическая тревожность**):

признаки соматической и когнитивной тревожности.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы:

тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния
действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы
конкретным соперником;

- продолжение психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с

преодоление психических барьеров;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих

соревновательной деятельности вообще и в данном турнире в частности;

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его
задач.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных
Специальная психологическая подготовка

нагрузок для данного спортсмена.

воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных
зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством

перчатках, без зашитого снаряжения; снарядности в присутствии большого количества

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу: - средства целенаправленного воздействия на восстановление протознанных психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутующим ударом и т.д.); - организация направленной мысли в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов; мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предосторожного боя;

- аутотренинг, как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности: - варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алкееву (1997); - самоконтроль за состоянием мимических мышц; - самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ошущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением. Активному использованию мимики, как средства психической регуляции помогает зеркало. Люди на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выражено проявляется треволта, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация. Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировка технической работы).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей. 1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение биомышечности мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

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

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я наслаиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают

предоставшее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника. Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузки, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

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

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточной выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И. П. Павлов. Минутальному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркнуть его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кто в обиходе называют «толстокожими», сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, сильные стороны соперника. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть или «неудобным» для него. Именное в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегоднешней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности психологических внутренних опор» своего спортсмена. Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегоднешнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегоднешним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику; - обуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

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

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держаться!» (даже если не все получается удачно), «Можешь свои действия на противоположные». Смена

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1

прохождение спортивной подготовки

3.17.1. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для

Организация учебно-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 организацией на выполнение 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.

3.17. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно натыкается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать. Самое главное: спортсмену необходимо внятно внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату. Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неумачно складывающегося поединка, например таково: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена. Основной мотив беседы после соревнования (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главным мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!». Специфика средств секундирования определяется главным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах. И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбудивший тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые презрительно возмущаются тренеры избгают секундировать своим спортсменам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

4.	Лангетт перцевенной массы (до 20 кг)	КОМПЛЕКТ	4
5.	Грипы спортивные (6,24,32 кг)	КОМПЛЕКТ	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изолирующий	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растях	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медцинбол) (от 1 до 10 кг)	КОМПЛЕКТ	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная порезиненная (болгар) (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель нависная универсальная	штук	2
27.	Платформа для гриппи пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской группы насыпной/набивной	КОМПЛЕКТ	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	КОМПЛЕКТ	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апшеркетов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	КОМПЛЕКТ	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктобол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	КОМПЛЕКТ	1
42.	Татами из пенополиэтилена «долянт» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для закрывания разновысокая	КОМПЛЕКТ	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1

3.17.3. Перечень экипировки, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

3.17.2. Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки

46.	Штанга тренировочная наборная (до 100 кг)	комплект	1
-----	---	----------	---

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки	и подготовочный этап	тренировочный этап	и спортивно-специализационный	Этап СС	Этап ВСМ	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Бинт эластичный	шту	на обучаю щегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм тренировочный	шту	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	шту	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	шту	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	шту	на обучающа я	-	-	2	1	2	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающа я	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0,5
9.	Боксерские перчатки снарядные	пар	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	2	0,5
10.	Боксерские перчатки соревновательные	пар	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающа я	-	-	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5
12.	Перчатки зубной (капа)	шту	на обучающа я	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Перчатки напульсники женский	шту	на обучающа я	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравасоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.20.1. Иные условия реализации программы

занятия

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и рассчитывается на 52 недели в год. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной (индивидуальной) подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов, на учебно-тренировочном этапе - трех часов, на этапе совершенствования спортивного мастера - четырех часов, на этапе высшего спортивного мастера - 4 часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

На всех этапах спортивной подготовки после 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью 20 минут для отдыха и проведения помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы, индивидуальной работы, другой деятельности.

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

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.

3.20.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Организация и проведение учебно-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 снижение травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведения 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 зачетных 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 разряда соответствующих материалов, соответствующих данному возрасту;

- не начинать тренировки без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);

- перед началом тренировки внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, если есть помехи устранить их.

Для обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса обучающимся необходимо выполнять следующие требования:

- изучать упражнения, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности نامного отстают, то лучше выбрать полетче упражнения, чтобы выполнить его на высоком уровне;

- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинается наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения;

- не осуществлять принцип 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 персонала к предстоящей деятельности и т. п.

Необходима в организации занятий:

- перепроверка мест занятий;

- встречаемое задание, сличком большое количество обучающихся 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);

- посещение соревнований;
- посещение тренингов;

- использование методических материалов и дневников тренера;
Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

3.21. Перечень информационного обеспечения

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 учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

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

При несправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом отправителю пострадавшего в ближайшем лечебном учреждении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан личной гигиены.

Учебно-тренировочных занятий, установленных режимы тренировки и отдыха, правила

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание медицинского осмотра и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда,

других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-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

нарушений.

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и

- несоблюдение правил личной гигиены;

- преждевременное начало занятий после травм, болевых или длительного перерыва;

подготовленности;

- неправильное распределение по группам без учета возраста, физической
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача;

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Министерства спорта России, Федерации бокса России (Официальный сайт Федерации бокса России) и Ставропольской спортивной федерации бокса, научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и сборных команд 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 сборных команд страны;
 - консультации с более опытными спортсменами;
 - беседы с тренером.

Прито, пронумеровано и скреплено печатью
81 (Восстановлен опит) листов

Директор МВУ ДО СШОР № 2



Подпись / Д. В. Айрапетян /