

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
АСБЕСТОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

П Р И К А З

«10» апреля 2023 года

№ 110-ОД

**Об утверждении дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

В соответствии с пунктом 6 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункта 2 статьи 32 Федерального закона от 23 апреля 2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

ПРИКАЗЫВАЮ:

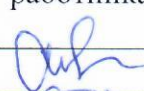





1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
2. Признать утратившим силу приказ от 31.08.2021 № 150-ОД «Об утверждении программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
3. Заместителю директора по спортивной подготовке Пакулиной Л.В. разместить информацию о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в срок до 01 мая 2023 года.
4. Тренерам-преподавателям СШ № 1 АГО ознакомить родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в срок до 01 июня 2023 года.
5. Настоящий приказ вступает в силу с 01 мая 2023 года.
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. директора



Л.В. Пономарева

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ
работников СШ № 1 АГО с приказом от 10.04.2023 № 110-ОД
«Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	ФИО работника	Должность	Подпись работника	Дата ознакомления с приказом
1	Авдеенко А.Н.	Тренер-преподаватель		10.04.23
2	Авдеенко Р.А.	Тренер-преподаватель		10.04.23
3	Авдеенко Л.А.	Тренер-преподаватель		10.04.23
4	Гамазанов Д.Е.	Тренер-преподаватель		10.04.2023
5	Пакулина Л.В.	Зам. директора по СП		10.04.2023
6	Рогалева В.А.	Инструктор-методист		10.04.2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора Муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа № 1»
Асбестовского городского округа
от 10 апреля 2023 года № 110-ОД
«Об утверждении дополнительной
образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «бокс», в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа (далее – учреждение). Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055¹ (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, про-	Наполняемость (человек) ²
-----------------------------	--	------------------------------	--------------------------------------

¹ (зарегистрирован Минюстом России [22.11.2022](#), регистрационный № [71712](#)).

	подготовки (лет)	ходящих спор- тивную подго- товку (лет) ¹	
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 14	16 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	312	416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
 учебно-тренировочные занятия;
 групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 работа по индивидуальным планам;
 участие в спортивных мероприятиях;
 инструкторская и судейская практика;
 медико-восстановительные мероприятия;
 тестирование и контроль.

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным 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 спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (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

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

5.2. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

		До	Свыше		До		Свыше		спортивного	
		года	года		трёх лет		трёх лет		мастерства	
		НП- 1	НП- 2	НП- 3	УТ- 1,2	УТ- 3	УТ- 4	УТ- 5	ССМ- 1	ССМ- 2
Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	12	14	16	18	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)										
		от 10 чел.			от 8 чел.				от 4 чел.	
1	Общая физическая подготовка	102	90	90	126	140	130	148	130	152
2	Специальная физическая подготовка	46	70	70	112	130	164	180	198	248
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	14	18	38	46	50	64
4	Техническая подготовка	120	174	174	238	260	298	338	360	410
5	Тактическая подготовка	14	40	40	66	86	86	90	120	160
6	Теоретическая подготовка	12	18	18	24	24	20	16	24	24
7	Психологическая подготовка	6	12	12	26	40	46	56	86	96
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6	6	10	10	14	24
9	Инструкторская практика	-	-	-	3	6	10	14	14	14
10	Судейская практика	-	-	-	3	6	12	16	14	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	6	4	4	6	6	10	10
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	8	14	16	20	30
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	832	936	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы³

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. 	В течение года

2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. 	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ⁴	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь

		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

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

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

4) формирование у занимающихся 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;

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

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма проведения	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревно-	первый, второй год	

	вательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в боксе (беседа)		нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями боксёра (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
- Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.
- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
- Проведение подготовительной, основной частей тренировки
- Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Практика судейства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление конспектов тренировочных занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Практика судейства на школьных соревнованиях.
- Участие в проведении соревнований по программе комплекса приёмных и переводных нормативов.
- Практика судейства.

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

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных на-

грузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная 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 восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Планы применения восстановительных средств.

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

Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики бокса, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму у активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10 – 20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38 [^] 3°С 3 мин само - и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочно-	Предупреждение общего, локального	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Вос-	В процессе тренировки. 3-8 мин

го занятия, соревнования	переутомления, перенапряжения	становительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравerteбрально). Душ – теплый/умеренно холодный/ теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

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

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

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений. Спортсмены один раз в год проходят углубленные медицинские обследования. Углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинское обеспечение спортсменов включает в себя:

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов;
- оценку адекватности физических нагрузок спортсменов по состоянию их здоровья;
- профилактику заболеваний спортсменов;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.
- на спортивных соревнованиях осуществляется медицинское обеспечение.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Текущий контроль учебно-тренировочного процесса. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы и проводить индивидуальную коррекцию учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса:

- средства подготовки (общefизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП, технико-тактическая подготовка - ТП и соревновательная подготовка – СорП);
- время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

С целью контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному заданию.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях,
- четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лица, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (в соответствии с ФССП) муниципального уровня, регионального, межрегионального и всероссийского уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			–	–	10,9	11,3
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	

			6.10	6.30	–	–
1.4	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
1.10	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			–	–	3	–
1.11	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	–	–	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			7	6	8	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	
			+5	+6

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35

1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
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. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	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	35

3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
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 для всех возрастных групп				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки обучающихся на этапе спортивной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки боксёров, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на все этапы

спортивной подготовки.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

14.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы, общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

В разделе теории указывается название тем и краткое их содержание.

На этапе начальной подготовки (НП) необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство спортсменов с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед тренировками или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех. В соответствии с правилами приема выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Содержание теоретических тем учебно-тренировочного плана
для всех этапов спортивной подготовки.

Тема 1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств обучающихся, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

Спортивная школа, как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса). Международные связи спортивных организаций в России.

Тема 2. Зарождение и история развития бокса.

Обзор истории развития бокса. Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Состояние бокса в России, Свердловской области и пути его дальнейшего развития. Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Тема 3. Закаливание организма.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Тема 4. Единая всероссийская спортивная классификация. Познакомить занимающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК). Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 6. Гигиенические основы режима, труда и отдыха юных боксёров.

Познакомить юных спортсменов с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу. Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 7. Самоконтроль в процессе занятий боксом.

Показать значение самоконтроля при занятиях боксом. Основные понятия самоконтроля. Средства и методы самоконтроля. Место самоконтроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Тема 8. Средства спортивной тренировки. Организация и методы спортивной тренировки.

Познакомить спортсменов с основными средствами и методами спортивной тренировки. Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально-подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах); изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Тема 9. Периодизация подготовки боксеров. Особенности периодов подготовки боксеров.

Периодизация подготовки боксёров. Познакомить с закономерностями развития спортивной формы. Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы. Особенности периодов подготовки боксёров. Ознакомить с сущностью периодизации. Сущность периодизации. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

Тема 10. Правила и организация соревнований по боксу.

Правила соревнований по боксу. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Разбор правил соревнований по боксу. Познакомить с правилами соревнований по боксу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Тема 11. Общая характеристика спортивной подготовки.

Познакомить спортсменов с особенностями спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Общая, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая подготовка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп учащихся.

11.1. Общая физическая подготовка боксёров.

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации. Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

11.2. Специальная физическая подготовка боксёров.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Предсоревновательная подготовка. Акклиматизация.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

11.3. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими, низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля. Тактика ведения боя с боксёрами разностороннего положения (левши с правой, правши с левой). Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

11.4. Техническая подготовка.

Общая характеристика техники бокса. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика-основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра-левши. Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. Выходы из угла и от канатов ринга.

Тема 12. Анализ соревновательной деятельности.

Роль и значение психологии спортсменов при участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований. Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.

Тема 13. Инструкторская и судейская практика.

Формы тренировочных занятий. Тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей ТЗ. Организация и проведения ТЗ в различные

периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Тема 14. Восстановительные мероприятия.

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 15. Средства и методы психологической подготовки.

Ознакомить с методами психологической подготовки словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные), и средствами направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средствами воздействия на интеллектуальную сферу; средствами воздействия на эмоциональную сферу; средствами воздействия на волевую сферу; средствами воздействия на нравственную сферу.

Тема 16. Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; процедура допинг – контроля.

14.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки. В программе раскрыты формы и методы работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента спортсменов СШ № 1 АГО. При изложении практического материала перечисляются все виды упражнений: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные средства и мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Весь материал излагается по годам обучения и в определенной методической последовательности.

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

лизированной подготовки. Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На этапе начальной подготовки (НП).

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

Рекомендуемые основные средства тренировки на учебно-тренировочном этапе:

общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать прин-

цип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Контроль на тренировочном этапе должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся (спортсменов). Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности занимающихся (спортсменов), календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)

На этапах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапах ССМ - выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

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

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции. Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного

и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают боксеру стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в боксе. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными мячами и подобные другие.

Общая физическая подготовка (для всех групп).

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития спортсменов, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у спортсменов.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинболла и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций

с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом:

легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки). С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов. Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

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

Упражнение для развития гибкости. Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

- тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.);

- снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения:

- продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем;

- продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

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

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

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

Развитие общих физических качеств боксёра.

№	ОФП	Назначение упражнения	Виды упражнений
1	Силовые качества	Способность боксера наносить удары с наибольшей мощностью.	Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением.
2	Быстрота действий и реакции	Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний.	Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.
3	Выносливость	Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности.	Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.
4	Ловкость	Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника.	Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.
5	Гибкость	Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм.	Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.
6	Совершенствование функций вестибулярного аппарата	Боксер должен постоянно перемещаться по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при этом постоянное равновесие	Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата: - круговые движения головой; - вращение в упоре сидя; - кувырки вперед, обратные кувырки; - прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

14.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент. Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или

действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость. Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но имеет с тем, способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние. Что касается специальной физической подготовки, то она, базируясь на общей, делает упор на развитие конкретных возможностей определенных групп мышц.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами.

Неотъемлемой частью тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

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

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

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжелая и подвижна. Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) - ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши, к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной

силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

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

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

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней - для прямых, на средней и ближней - для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить учащимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности. Упражнения. Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом, дистанцию для нанесения ударов. В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

14.4. Техничко-тактическая подготовка.

Современные длительные турниры требуют от боксеров также искусства применения технико-тактических возможностей. При обучении тактике ведения боя следует не разрывать технику и тактику, каждому техническому действию придавать тактическую цель. Под **технической подготовкой** понимается степень освоения техники бокса спортсменом. Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготов-

ленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимо от условий функционального состояния спортсмена. Прочность двигательного навыка основана на условно-рефлекторных связях, упроченных в процессе тысяч повторений. Заученное, ставшее привычным передельвается с большим трудом, а иногда и не поддается исправлению. Можно посвящать освоению техники занятие целиком. Целесообразно повторять изучаемое упражнение во время утренней зарядки. Рекомендуется пользоваться идеомоторным эффектом, повторяя изучаемое движение мысленно. В каждом виде спорта существует эталон наиболее совершенной техники. Этому образцу и обучают спортсмена. Но спортсмены типовую технику индивидуализируют. Индивидуализация определяется телосложением, функциональными данными, особенностями психологии, физическими и волевыми качествами.

Тактическая подготовка боксера.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики 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 – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с большей вероятностью вело бы к успеху.

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

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

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

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

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

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

Ориентировочный план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков

Задания	Средства
Повышение общей физической подготовки	Бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения, вольные гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, метания,

товки, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости	прыжки, упражнения с эспандером, отягощениями, борьба в стойке, упражнения с палками и булавами, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, выполнение разнообразной работы (напилить и наколоть дров, разбивать топором пни, очистить двор или тротуар от снега и др.).
Повышение специальной боксерской выносливости	Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить учебно-тренировочные бои до четырех-шести раундов, добиваясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая продолжительность раундов (до 4 - 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов в беге (60 - 100 м) с борьбой в стойке.
Развитие быстроты действий	Изучение и совершенствование боевых приемов в упражнениях с партнером сначала в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в вольном или условном боях. В специальных боевых упражнениях, особенно с партнером, стараться наносить опережающие удары в открытое место с максимальной быстротой. Не запаздывать с защитными действиями и сочетать их со встречными контрударами. В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий. Широко использовать гандбол и большой теннис. Во время эпизодов активного встречного боя повторять атаки и контратаки с акцентированием одного или двух ударов. В упражнениях с партнером добиваться быстрой атаки, при сближении активно действовать.
Развитие силы и точности удара	Быстро атаковать в упражнениях с партнером. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Практиковать тренировку с партнером на одну или две весовых категории больше, чтобы можно было акцентировать сильный и точный удар. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения.
Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах, особенно в условном и вольном боях на равных дистанциях. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на рези-

	нах, способствующий развитию уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах
Развитие подвижности и маневренности перемещения по рингу в разных направлениях	Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к канатам; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника в угол и быстро атаковать одним, двумя и тремя ударами; уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции. В условном бою стремиться подбирать активного партнера, стремящегося к сближению
Развитие легкости в ведении боя	Тренировочный бой с партнером стремиться вести легко и непринужденно, избегая грубого силового боя; использовать умелую тактику, набирая очки. Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов. Не оставлять без ответа ни одного атакующего действия
Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнерами разного стиля и манеры	Практиковать бой с партнерами активного силового стиля, уметь держать с ними дальнюю дистанцию, при продвижении такого боксера вперед контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию. Для совершенствования техники и тактики ведения боя против партнера контратакующего стиля подбирать партнеров контратакующего стиля, практиковаться в умении быстро сближаться и активными действиями подойти на такую дистанцию, где бы партнер не мог проявить свои качества быстроты и не сумел контратаковать. Научиться вызывать партнера на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечив надежную защиту. Тренироваться в обманных действиях, нанесении опережающих ударов
Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера	Упражнения, вольные и условные бои для обучения легкому передвижению по рингу, умелому уходу из углов и от канатов. Овладеть навыками наносить встречные и ответные удары, самому быть маневренным, подвижным, быстро атаковать одиночными ударами, пользоваться финтами, а при сближении стараться блокировать действия партнера, наносить удары левой и правой руками быстро и точно. В произвольных боях с партнером добиваться выполнения поставленных задач. Совершенствоваться в повторности атак и контратак.
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками
Совершенствование навыков ближнего боя	В каждом тренировочном занятии уделять три-четыре раунда ближнему бою. Тренироваться лучше с партнером, умеющим нести ближний бой. Научиться входить в ближний бой, блокировать удары партнера, самому активно действовать акцентирующими ударами. На мешке и насыпных грушах тренироваться в нанесении коротких ударов в голову и туловище сбоку и снизу. Борьба в стойке
Совершенствование обманных действий во время атак	Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, выполнению их убедительно для противника, чтобы отвлечь его и заставить раскрыть уязвимые места, быстро и решительно

	тельно атаковать действительными ударами. Упражнения в бою с тенью перед зеркалом, практиковать обманные действия в учебном бою с партнером
Овладение техникой и тактикой ведения боя с противниками, боксирующими в противоположной боевой позиции	На каждом тренировочном занятии упражняться в изучении и совершенствовании приемов боя с боксерами с правосторонней стойкой (если таковых нет, надо попросить партнера с обычной стойкой боксировать в этом положении). Чаше проводить учебный бой с партнерами разных боевых позиций. Периодически тренироваться с партнерами, боксирующими в противоположной боевой позиции, как в парах по изучению отдельных приемов, так и в условном и вольном боях
Повышение общей дисциплины боя	Придерживаться правил в тренировочных боях и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации. Во время условных и вольных боев практиковать учебное судейство на ринге строго по правилам

**Программный материал по технике и тактике.
Дальняя и средняя дистанция.**

№ п/п	Атаки	Защита от них	Контратаки в ответ	Встречные контратаки
1.	Прямой левой	Уклон влево, вправо. Подставка левой, правой перчатки или плеча. Шаг назад	Левой- правой прямой, снизу или сбоку. То же с развитием атаки.	Встречной левой прямой, снизу с подставкой правой перчатки и отклонением влево. Встречные прямые снизу в корпус с уклоном влево-вправо. Встречный прямой, сбоку с уклоном влево. Кросс прямой, сбоку через руку. То же с развитием атаки.
2.	Левый сбоку в голову	Подставка-отбив правой	Прямой левой в голову, левой сбоку в голову, левой снизу. То же с развитием атаки.	
	Левый сбоку в голову	Нырок	Прямой правой в голову, с шагом вправо - вперед (правой или снизу). То же с развитием атаки.	
3.	Левый снизу в голову	Подставка-отбив правой	Левой сбоку или снизу в голову. То же с развитием атаки	С уклоном влево прямой правой в голову или корпус.
	Левый снизу в голову	Отскок	Прямой правой в голову. То же с развитием атаки.	
4.	Прямой левой в туловище	Подставка локтя правой - левой	Левой-правой снизу или сбоку в голову. То же с развитием атаки.	Прямой правой в голову (с шагом в сторону).

5.	Левый снизу в туловище	Подставка локтя правой	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову, с развитием левой снизу.
6.	Прямой правой в голову	Подставка – отбив правой	Левой сбоку, прямой в голову	С уклоном влево прямой правой в голову
	Прямой правой в голову	Уклон влево	Левой сбоку в голову, также и с развитием атаки.	С уклоном влево прямой правой в голову
7.	Прямой правой в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)
9.	Правой сбоку в голову	Подставка левого плеча	Прямой правой в голову (с шагом назад левой в голову)	Прямой правой в голову
	Правой сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) Левой сбоку	
10.	Правой снизу в голову	Подставка – отбив правой	Левой сбоку в голову (с шагом назад снизу и прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову). То же с развитием атаки.
	Правой снизу голову	Шаг назад	С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	
11.	Правой снизу в туловище	Подставка локтей	Прямой правой в голову	С отведением таза и живота прямой правой в голову (с шагом, прямой левой)
	Правой снизу в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	

14.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Группы начальной подготовки. В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: изучение технико-тактических приемов бокса. Для изучения технико-тактических действий используется следующие средства и методы:

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;

- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех

положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;

- передвижения, перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Двойные прямые удары и защиты от них:

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

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

-прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

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

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

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

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление: технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции. На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Примерный материал для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на 1-м году тренировочного этапа базовой технико-тактической подготовки.

1). Повторные удары с дальней дистанции, повторный удар прямой левой в голову. Одноименная, разноименная, повторный прямой левой в голову, в туловище повторный прямой левой в туловище, в голову повторный прямой, боковой левой в голову повторный прямой, снизу левой в туловище повторный прямой правой в голову повторный прямой правой в голову, в туловище повторный прямой правой в туловище, в голову повторный прямой, боковой правой в голову повторный прямой, снизу правой в туловище. Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

2). Двойные удары с дальней дистанции прямой левой, правой в голову. Одноименная, разноименная прямой левой в голову, правой в туловище прямой левой в туловище, правой в голову прямой левой в голову, боковой правой в голову прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище) прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову) прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище) прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище) прямой правой в туловище, боковой левой в голову. Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

3). Серии ударов на дальней дистанции прямой левой – правой в голову, боковой левой в голову. Одноименная, разноименная прямой левой – правой в голову, снизу левой в голову (туловище) прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову прямой левой в голову - правой в голову - боковой левой в голову прямой правой – левой - правой в голову прямой правой – левой – правой боковой в голову (туловище) прямой правой – боковой левой – прямой правой в голову (туловище) прямой правой – снизу левой – прямой правой в голову прямой правой - снизу левой – боковой правой в голову. Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, уловища, рук и комбинированных защитных действий.

Задачей 2-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства. Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико - тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки. К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Примерный материал для изучения защитных, атакующих и ответных контратакующих действий на средней дистанции на 2-м году базовой технико - тактической подготовки.

Технические действия. Взаимостойка. Повторные удары в маневре на средней дистанции сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов левой в голову и туловище в атаке. Одноименная, разноименная сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклонения). Сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук) сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов правой в голову и туловище в атаке сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук). Двойные удары на средней дистанции двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки. Одноименная, разноименная ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты. Серии ударов на средней дистанции трех – четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки Одноименная, ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром разноименная ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа 3, 4, 5 года обучения является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже

на дальней дистанции весьма ограничен. На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника. Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации. На этом этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов перемежающихся с защитными действиями.

Примерный материал для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях на 3-м году базовой технико-тактической подготовке.

Технические действия. Взаимостойка. Одиночные и повторные удары на ближней дистанции одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой. Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга) различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем. Двухударные комбинации на ближней дистанции различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем. Серии ударов на ближней дистанции атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками. Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);
- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов. Основная задача таких приемов отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох). При подготовке к атаке, и особенно в мо-

мент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы - устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите. Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

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

- показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой;

- приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову. Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например:

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

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

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

- 4). Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову. Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах.

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

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

Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов.

Так, противник привыкает к защитами от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий.

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

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

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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования в действиях.

1). Противнику предлагается применить тактику боксера - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя: а) маневрирование; б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться; в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи; г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять. Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя. Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего, необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться, как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность. Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя. Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику. В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

14.6. Структура учебно - тренировочного процесса.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения **недельных микроциклов**: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к спортивным мероприятиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап 24 тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах III периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно, важное значение при обучении спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

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

При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периодом подготовки:

- на этапе начальной подготовки: общеподготовительный период подготовки, спецподготовительный, восстановительный;
- на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки: общеподготовительный, спецподготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный;
- на этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства: общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

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

Этап начальной подготовки (НП).

Основные задачи и результаты на этапе:

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

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

Основные направления тренировки.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. На этапе НП закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специальных подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом учебно-тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля.

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

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Участие в спортивных мероприятиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа спортивных мероприятий, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в спортивных мероприятиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

- общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных мероприятиях по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовленных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса);

- подвижные и спортивные игры;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап спортивной специализации является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и спортивных мероприятиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения;
- интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе;
- интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип централизованного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

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

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов;
- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противостояния.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных мероприятиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к спортивным мероприятиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля уровня подготовленности боксеров, и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

14.7. Система спортивного отбора и контроля

Пожалуй, ни в одном виде спорта нет такого отсева среди занимающихся, как в боксе. Если диктор на соревнованиях объявляет боксера и сообщает, что он имеет 120 боев, из них 112 побед, можно предположить, что большая часть из тех, кого он победил, уже не занимается боксом. Еще не было случая, чтобы на ринг выходил боксер, который из 100 боев проиграл хотя бы половину.

Отсев происходит главным образом на первом этапе обучения и тренировки. Причин этому много. Одни чувствуют, что им трудно добиться в боксе высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировки, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим занятиям и т. п. Иногда бывает и так, что боксер занимается год или два и достигает II и даже I разряда, но затем оставляет бокс. Чаще всего это случается с боксерами, которые отстают в развитии физических качеств (особенно скорости, быстроты реакции), овладении техническими навыками и не имеют необходимых для боксеров психических качеств (смелости, решительности и воли к победе). Искусство тренера заключается в умении определять способности боксера на разных этапах подготовки, прогнозировать его будущее как спортсмена. Поэтому одной из важных научно-практических проблем является разработка системы отбора боксеров, основываясь на уровне психологического их состояния и возможностях развития физических качеств, необходимых боксеру. Психические и физические качества можно рассматривать только во взаимодействии, главным образом в процессе боя, где наиболее ярко проявляются эти два компонента при смене ситуаций и постоянно сбивающих факторах.

Как уже было сказано, значительно легче научить технико-тактическому мастерству, воспитать физические качества, чем выработать бойцовский характер у боксера. Уровень психических качеств, таких как воля, смелость, уверенность, решительность, самообладание, стойкость, уравновешенность, способность к переключению действия, инициативность и, наконец, трудолюбие и упорство, является основой в обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства. Без высокого уровня психических качеств не может быть и выполнения на высоком уровне физических действий. Эти два компонента мастерства боксера являются основными в тренировочном процессе. Поэтому способности юноши к боксу следует искать, прежде всего, в уровне психического состояния, а потом в физической подготовленности.

На разных этапах подготовки предъявляются разные требования к уровню физической и психической подготовки боксера. Например, на первом этапе, во время овладения основами техники и тактики, от молодого боксера не требуются максимальные нервные и физические напряжения.

Когда боксер овладеет большим арсеналом технических средств, имеет некоторый боевой опыт, предъявляются более сложные требования к его физической и прежде всего психической подготовленности.

Методами наблюдений для определения способности к овладению двигательными навыками, физических и волевых качеств может овладеть каждый тренер.

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Для того чтобы оценить физическое состояние в начальном отборе принято использовать комплекс тестов, составляющих программу испытаний по специальной физической подготовке. В качестве основной цели этих испытаний выступает не только определение лучших, но также и оценка результатов тестирования. Спортивный отбор по отношению к спортивной деятельности можно расценивать как непрерывный процесс. Так, например, когда новичка зачисляют в спортивную группу, то с ним ведется работа до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решение о прекращении занятий. Интерес представляет и тот факт, что отрезок времени, который отводится на осуществление спортивного отбора, может варьироваться от нескольких секунд до нескольких лет.

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырех-этапную форму отбора боксеров.

Первый этап – отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что от того, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксёров высокого класса. Так как, пришедший в секцию ещё не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приёме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических – быстроты реакции, смелости, решительности. Также необходимо выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответствующие требования).

Рекомендуемые тесты для **первого этапа**:

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

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

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

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные тесты в настоящей программе. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боёв и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксёров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практику соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Ещё нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксёр больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, также как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

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

Кроме наблюдений тренер может применить инструментальные методы исследования.

11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2	1	1						1	1	6
12	Восстановительные мероприятия													-
Общее количество часов в год		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2,3 года обучения (НП-2,3) Недельная нагрузка 8 часов

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	90
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
3	Спортивные соревнования													-
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	174
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1				1				1	1	6
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические				1	1	1		1			1	1	6

	ские мероприятия													
12	Восстановительные мероприятия													-
Общее количество часов в год		35	35	35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	416

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1,2 года обучения
(УТГ-1,2) Недельная нагрузка 12 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	126
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
3	Спортивные соревнования	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2		14
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	20	238
5	Тактическая подготовка	6	5	6	6	6	6	5	5	5	4	6	6	66
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	26
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	3			6
9	Инструкторская практика								1		1	1		3
10	Судейская практика	1					1	1						3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	2										4
12	Восстанови-					1							1	2

	тельные мероприятия													
Общее количество часов в год		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3 года обучения
(УТГ-3) Недельная нагрузка 14 часов**

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	140
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	10	130
3	Спортивные соревнования		3	3	3	3						3	3	18
4	Техническая подготовка	22	22	22	21	21	22	22	22	22	22	21	21	260
5	Тактическая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	86
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Психологическая подготовка	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	40
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	3			6
9	Инструкторская практика						2	2	2					6
10	Судейская практика	3										2	1	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2	2								4
12	Восстановительные мероприятия						3	1	1			1	2	8
Общее количество часов в год		60	60	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	728

Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ-1) Недельная нагрузка 20 часов

№	Виды подготовки	Месяц												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	130
2	Специальная физическая подготовка	17	17	16	16	16	17	17	17	16	16	16	17	198
3	Спортивные соревнования	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
4	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Психологическая подготовка	8	7	7	7	7	8	7	7	6	7	7	8	86
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		3	3						4	4			14
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
10	Судейская практика	1	1	1	1	1	2	2	1	1		2	1	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				3	3			2			2		10
12	Восстановительные мероприятия	1		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Общее количество часов в год		86	86	86	87	87	87	87	87	87	87	87	86	1040

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее – «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

16.3. Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* - «бокс» и *boxeur* - «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

16.4. Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

16.5. Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах

(весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с учётом:

- чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 не превышала 3-х кг; от 70 до 80 кг не превышала 4-х кг и свыше 80 кг - 5 кг.

16.6. Особенности осуществления спортивной подготовки в боксе определяются в настоящей программе и учитываются, в том числе, при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин, определяются организацией самостоятельно. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие спортивного разряда:

- на учебно-тренировочном этапе до трёх лет – 3 юн. разряд, 2 юн. разряд, 1 юн. разряд;
- на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет – 3 разряд, 2 разряд, 1 разряд;
- на этапе ССМ – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

16.7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение № 3 к настоящему ФССП).

16.8. Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей несовершеннолетнего обучающегося СШ № 1 АГО можно перевести на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

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

16.9. Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» - это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях руководства и контроля, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления эффективной организации. Такая система применяется на всех этапах подготовки от новичка до высшего спортивного мастерства и представляет собой регулярные тренировочные занятия и соревнования.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку, именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в этом виде спорта.

На учебно-тренировочном этапе определяются потенциальные возможности обучающихся, в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими и тактическими приёмами, формировании психофизических показателей, характерных для спортсменов более высокого класса.

Процесс подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) является целостной динамической системой, где в каждом конкретном периоде решаются специфические задачи по формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программ тренировки.

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки (НП), руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по её доукомплектованию. Зачисление в СШ № 1 АГО в спортивное отделение бокса оформляется приказом руководителя.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

Бокс-вид спортивного единоборства с нестандартными движениями переменной интенсивности. Боксеров отличают быстрота реакции движений, ловкость, смелость, выносливость, способность переносить болевые ощущения, наиболее частые травмы, ссадины, ушибы и раны надбровной области, носовые кровотечения при ударах. Самые тяжелые травмы - это ушибы головы, сотрясения мозга (иногда повторные), потеря сознания (нокаут и нокдаун) возможны после ударов в нижнюю челюсть и переносицу, в области височной части и сонных артерий, подреберья и солнечного сплетения. В условиях соревнований типичны рассечения бровей от столкновения головами.

Во время проведения соревнований типа «открытый ринг» занимающиеся должны выполнять правила соревнований, не нарушая их.

Занимающиеся на занятиях должны выполнять только те приемы, которые разрешил тренер. Вольные бои без ринга должны проводиться обязательно в присутствии тренера, пары должны подбираться с одинаковой физической подготовкой и весовой категорией.

Бокс требует исключительной дисциплины и строгого выполнения требований врачебного контроля, знания и соблюдения приемов и правил страховки, защиты во время выполнения упражнений.

Общие требования: к тренировочным занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом, проинструктированные в объеме настоящей инструкции.

Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, имеющих ровный нескользкий пол, прямое естественное или комбинированное освещение не менее 200 лк. При боях над рингом обязательно дополнительное освещение.

Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18° С, во время занятий спортзал должен проветриваться. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие

основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе. Новички отработывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно. Тренеры и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае во время проведения занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

Техника безопасности перед началом занятия.

Тренер-преподаватель в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого спортсмена, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы виду проведения занятий. При подозрении на заболевание у обучающегося или травмы, тренер-преподаватель обязан больного направить в медпункт за разрешением на допуск его к занятиям по боксу. Без спортивной формы спортсмен также к занятиям не допускается. Вход спортсменов в спортивный зал проводится в присутствии тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий.

Спортсмены на занятиях должны выполнять только те приемы, которые разрешил тренер-преподаватель. Во время проведения соревнований типа «Открытый ринг» воспитанники должны выполнять правила соревнований, не нарушая их. Вольные бои без ринга должны проводиться обязательно в присутствии тренера-преподавателя, пары должны подбираться с одинаковой физической подготовкой и весовой категории. Бокс требует исключительной дисциплины и строгого выполнения требований врачебного контроля.

Основные требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

- правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное поведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с боксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы боксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Строго следовать указаниям тренера-преподавателя. Участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. Меры до врачебной помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший. Механические травмы, ссадины и царапины надо смазывать йодом. При возникновении сильного кровотечения из носа, пострадавшего следует уложить на спину и на переносицу положить холодный компресс. При ранениях необходимо остановить кровотечение и предохранить рану от инфекции. Кожу вокруг раны смазать йодом и наложить тампоны из индивидуального пакета на рану. При ранении рук и ног, когда наблюдается сильное кровотечение, надо приподнять травмированную конечность и наложить жгут выше места ранения, а затем сделать перевязку. При ранении рук жгут накладывают на плечо в верхней его части, а при ранении ноги - на бедро в верхней его части.

При ушибах суставов - накладывают туго давящую повязку. Пострадавшему дать полный покой и для уменьшения боли и притока крови на ушибленное место кладут холодный компресс. При вывихах также как и при ушибах необходим покой. Вывихнутую руку повесить на косынке, а при вывихах ноги пострадавшего уложить и под поврежденную ногу положить подстилку.

При переломах наложить шину. При наложении на руку - руку согнуть в локте, а ногу - в коленном суставе и зафиксировать. При тепловом и солнечном ударе пострадавшего перенести в

прохладное место, раздеть, положить холодный компресс на голову. При потере сознания надо поднести к носу вату, пропитанную нашатырным спиртом. В случае необходимости вызвать скорую помощь по телефону 03. При пожаре звонить 01 и организовать выход из места загорания.

Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании тренировочных занятий в спортивном зале дежурный по группе совместно с тренером собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в специальное место, где они должны храниться.

Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, Принять душ, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры).

Муниципальное имущество находится по адресу: г. Асбест, ул. Уральская, 79/1, с кадастровым номером 66:34:0502029:363, общей площадью 798,8 кв. м.

1. Наличие тренировочного спортивного зала;

Тренировочный спортивный зал – 615,9 кв. м (помещение № 46 на поэтажном плане 2 этажа Технического плана на здание);

- зал бокса – 156,0 кв. м (помещение № 24 на поэтажном плане 1 этажа);

2. Наличие раздевалок, душевых;

- санитарно-гигиенические помещения: туалет – 1,0 кв. м (помещение № 35 на поэтажном плане 1 этажа), душ 12,2 кв. м (помещение № 20 на поэтажном плане 1 этажа), раздевалка.

3. Наличие тренажерного зала. Зал располагается по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский, г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2.

4. Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Медицинский пункт располагается по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский, г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2

5. Оборудование и инвентарь:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «EZ-образный»	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Ринг боксерский	комплект	1
35.	Секундомер механический	штук	2
36.	Секундомер электронный	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	15
38.	Скамейка гимнастическая	штук	5
39.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
40.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
41.	Стенка гимнастическая	штук	6
42.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1

43.	Тумба для запрыгивания разновысокая			комплект		1			
44.	Урна-плевательница			штук		2			
45.	Часы информационные			штук		1			
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)			комплект		1			
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5
7	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	-	1	1
8	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
9	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1

15	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
17	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2
18	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс» при условии их одновременной работы с обучающимися.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 № 1055).
 2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014).
 3. Федеральный закон от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
 4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
 5. Единая всероссийская спортивная классификация.
 6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
 7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
 8. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
 9. Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждена приказом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа от 31.08.2021 № 150-ОД.
 10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
 11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
 12. Гаськов А.В. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности боксеров-юношей на разных этапах подготовки; – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 2004.-120 с стр.
 13. Градополов, К.В. Тренировка боксера; М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с стр.
 14. Дегтярев И.П., К.Н. Концев, К.В. Гаськов Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров. Бокс: Ежегодник. - 2005. - стр. 31-34.
 15. Клебенко, В.М. О специальной физической подготовке боксеров; М.: Физкультура и спорт, 2003. - 80 стр.
 16. Михайлов, В.В. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов. Теория и практика физической культуры.- 2005, № 3 – стр..23 – 26.
 17. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров; М.: Физкультура и спорт, 2003. - 150 стр.
 18. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов; М.: Физкультура и спорт, 2002.- 280 стр.
 19. Никифоров Ю.Б., И.Б. Викторов И.Б.. Построение тренировки в боксе; М.: Физкультура и спорт, 2002. – 180 стр.
 20. Огуренков Е.И. Современный бокс; М.: Физкультура и спорт, 2004.- 230 стр.
 21. Огуренков Е.И., Худанов Н.А. Специальные упражнения боксеров; М.: Физкультура и спорт, 2003. – 150 стр.
- Перечень ресурсов сети «Интернет»:
- Министерство спорта России – minsport.gov.ru
 - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области – minsport.vidural.ru
 - Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
 - Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)

Система контроля и зачётные требования Программы

Процесс контрольных, переводных и приёмных испытаний – тестирование, а полученное в итоге числовое значение – результат тестирования. Тестирование проводится в соответствии с Положением «О приёмных, контрольных и переводных испытаниях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа».

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса:

- приёмные испытания проводятся при наборе новых групп по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- контрольные (промежуточные) испытания – в середине года с целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса;
- переводные испытания – в конце года, для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее по тексту Обучающиеся) на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании:

- стажа учебно-тренировочных занятий;
- выполнения контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовки в соответствии с ФССП;
- наличие спортивного разряда.

Показателем успешного освоения дополнительных образовательных программ программ спортивной подготовки является выполнение обучающимися контрольных нормативов в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Основные задачи тестирования:

- оценка эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисление обучающихся на этап спортивной подготовки.

Контрольное (промежуточное) тестирование позволяет вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Приёмные, контрольные и переводные испытания состоят из тестов и упражнений отражающих:

- уровень общей физической подготовки (ОФП);
- уровень специальной физической подготовки (СФП).

Порядок проведения и подведения итогов тестирования.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в разрядных нормативах, участие в соревнованиях отслеживается в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта «бокс» и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно - переводные испытания принимаются в несколько этапов:

- январь, февраль – вступительные испытания для зачисления на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в группы начальной подготовки 1 года обучения;

- октябрь - ноябрь итоговое тестирование уровня ОФП и СФП, для зачисления на следующий этап спортивной подготовки (все группы)

май – контрольное (промежуточное) тестирование уровня ОФП, СФП.

Выполнение в течение всего тренировочного сезона.

Уровень ОФП и СФП оценивается в соответствии с критериями

Баллы	Критерии
1 - 1,4 балла	низкий уровень
1,5 - 2,4 балла	уровень ниже среднего
2,5 - 3,4 балла	средний уровень
3,5 – 4,4 балла	уровень выше среднего
4,5 – 5,0 баллов	высокий уровень

Проходным баллом при переводе (зачислении) обучающегося на следующий этап спортивной подготовки является средний уровень - 3 балла (удовлетворительно).

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «БОКС»**

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет

1.1. Бег 30 м

Мальчики

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	5,9	6,0 – 6,1	6,2 – 6,3	6,4 – 6,5	6,6 и выше

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	6,1	6,2 – 6,3	6,4 – 6,5	6,6 – 6,7	6,8 и выше

1.2. Бег 1000 м

Мальчики

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	5,9	6,0-6,09	6,10-6,15	6,16-6,20	6,21 и выше
10 лет	5,3	5,4-5,49	5,50-6,59	6,00-6,10	6,11 и выше

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	6,20	6,21-6,24	6,30-6,35	6,36-6,37	6,38 и выше
10 лет	6,20	6,21-6,24	6,20-6,30	6,31-6,39	6,40 и выше

1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Мальчики

Возраст	Уровень физической подготовленности

лет	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
9 лет	13	12-11	10-9	8-6	5
10 лет	16	15-14	13-12	11-9	7

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
9 лет	8	6-7	5-4	2-3	1
10 лет	10	9-8	7-6	5-4	3

1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
9 лет	+3	+2,5	+2	+1	+0,5
10 лет	+4	+3,5	+3	+2	+1,5

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
9 лет	+3	+2,5	+3	+2	+1,5
10 лет	+5	+4,5	+4		

1.5. Челночный бег 3x10 м**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	9,2	9,4	9,6-9,7	9,8-9,9	10,0
10 лет	8,7	8,9	9,0-9,1	9,2-9,3	9,4

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	9,6	9,8	9,9-10,0	10,1-10,2	10,3
10 лет	10,2	10,3	10,4-10,5	10,6-10,7	10,8

1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	141 и больше	140-131	130-127	126-122	121

10 лет	160 и больше	159-151	150-147	146-143	142-139
--------	--------------	---------	---------	---------	---------

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	129 и больше	128-121	120-113	112-105	104
10 лет	143 и больше	142-136	135-128	127-122	121

1.7. Метание мяча весом 150 г**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	23	22-20	19-17	16-14	13
10 лет	28	27-25	24-22	21-18	17

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9 лет	17	16-14	13-11	10-8	7
10 лет	19	18-16	16-14	13-11	10

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет**2.1. Бег 60 м****Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	10,5	10,6-10,8	10,9-11,1	11,2-11,4	11,5 и выше
12 лет	10,0	10,1-10,3	10,4-10,6	10,7-10,9	10,10 и выше

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	10,59	11,0-11,2	11,3-11,6	11,7-11,9	12,0 и выше
12 лет	10,3	10,4-10,8	10,9-10,12	10,13-10,16	10,20 и выше

2.2. Бег 1500 м**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	8,10	8,11-8,19	8,20-8,25	8,26-8,31	8,32 и выше
12 лет	7,59	8,00-8,04	8,05-8,10	8,11-8,16	8,17 и выше

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3,0 балла	2 балла	1 балл
11 лет	8,45 и ниже	8,46-8,49	8,55-9,00	9,01-9,06	9,07 и выше
12 лет	8,23 и ниже	8,24-8,28	8,29-8,35	8,36-8,41	8,42 и выше

2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	11 лет	17	15-14	13-12	11-10
12 лет	21	20-19	18-16	15-13	10

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	11 лет	11	9-8	7-6	5-4
12 лет	12	11-9	9-8	7-5	4

2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	11 лет	5	4	3	2
12 лет	6	5	4	3	2

2.5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см**Девочки**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	13	11	9	7	5
12 лет	15	13	11	9	7

2.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	11 лет	+4	+3,5	+3	+2,5
12 лет	+6	+5,5	+5	+4,5	+3

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
11 лет	+5	+4,5	+4	+3,5	+3,0
12 лет	+7	+6,5	+6	+5,5	+5

2.7. Челночный бег 3x10 м**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	8,6	8,7-8,9	9,0-9,3	9,4-9,7	9,8
12 лет	8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	9,1-9,4	9,5

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	10,0	10,1-10,3	10,4-10,7	10,6-10,9	11,0
12 лет	8,7	8,8-9,0	9,1-9,4	9,5-9,8	9,9

2.8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	160	159-151	150-143	142-135	134
12 лет	168	167-160	160-153	152-145	144

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	144	143-136	135-128	127-120	119
12 лет	154	153-146	145-138	137-130	129

2.9. Метание мяча весом 150 г**Мальчики**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	28	26	24	22	20
12 лет	30	28	26	24	22

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11 лет	20	18	16	14	12
12 лет	22	20	18	16	14

3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет .

**3.1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.
Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками (м).**

Мальчики

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11-12 лет	11	9	7	5	3

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11-12 лет	10	8	6	4	2

Нормативы

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

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет

1.1. Бег 60 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3

1.2. Бег 1500 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	7,55	8,00	8,05	8,10	8,15

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	8,19	8,24	8,29	8,34	8,19

1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	12 лет	22	20	18	16

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	12 лет	12	10	9	7

1.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	12 лет	6	5	4	3

1.5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	12 лет	+6	+5.5	+5	+4

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	12 лет	+8	+7	+6	+5

1.6. Челночный бег 3x10 м**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше	Средний	Ниже	Низкий

		среднего		среднего	
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	9,4	9,9	10,4	10,6	10,11

1.7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	160	159-151	150-143	142-135	134

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	144	143-136	135-128	127-120	119

1.8. Метание мяча весом 150 г

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	32	28	24	22	20

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12 лет	20	18	16	14	12

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет

2.1. Бег на 60 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8

2.2. Бег на 2000 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	9,20	9,30	9,40	9,50	10,00

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	11,20	11,30	11,40	11,50	12,00

2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	32	28	24	20	16
13-15 лет	32	28	24	20	16

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	16	12	10	6	4
13-15 лет	16	12	10	6	4

2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	12	10	8	6	4
13-15 лет	12	10	8	6	4

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	6	4	2	1	1
13-15 лет	6	4	2	1	1

2.5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	+10	+8	+6	+4	+2
13-15 лет	+10	+8	+6	+4	+2

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	+12	+10	+8	+6	+4
13-15 лет	+12	+10	+8	+6	+4

2.6. Челночный бег 3x10 м**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше	Средний	Ниже	Низкий

		среднего		среднего	
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	7,2	7,4	7,8	8,4	8,6

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	7,6	8,2	8,8	9,4	9,8

2.7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	210	200	190	180	170

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	180	170	160	150	140

2.8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	43	41	39	37	35

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	38	36	34	32	30

2.9. Метание мяча весом 150 г**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
13-15 лет	38	36	34	32	30

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

13-15 лет	25	23	21	19	17
-----------	----	----	----	----	----

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

3.1. Бег на 100 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	13,9	14,1	14,3	14,6	14,8

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	16,8	17,0	17,2	17,5	17,7

3.2. Бег на 2000 м

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40

3.3. Бег на 3000 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	35	33	31	29	27

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	15	13	11	9	7

3.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
-------------	-------------------------------------	--	--	--	--

	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	13	12	11	7	5

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	4	3	2	1	1

3.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	+12	+10	+8	+6	+4

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	+13	+11	+9	+7	+5

3.7. Челночный бег 3x10 м**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	7,2	7,4	7,6	7,9	8,3

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1

3.8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	220	215	210	205	195

Девочки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	180	175	170	165	160

3.9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	54	52	50	48	46

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	48	46	44	42	40

3.10. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)**Девушки**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00

3.11. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	23,30	24,30	25,30	26,30	27,30

3.12. Метание спортивного снаряда весом 500 г**Девушки**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	20	18	16	14	12

3.13. Метание спортивного снаряда весом 700 г**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	34	32	29	25	21

4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет**4.1. Бег челночный 10x10****Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

16-17 лет	26,00	26,30	27,00	27,30	28,00
Девушки					
Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	27,00	27,30	28,00	28,30	29,00

**4.2. Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.
Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)**

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	30	28	26	24	22

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	29	26	23	20	17

**4.3. Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо.
Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)**

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	252	248	244	240	236

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	246	243	240	230	220

5. Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
До трёх лет (УТЭ-1,2,3)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше трёх лет (УТЭ-4,5)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

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

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет

1.1. Бег на 60 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	8,0	8,1	8,2	8,4	8,6

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	9,4	9,5	9,6	9,8	10,0

1.2. Бег на 2000 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	8,00	8,05	8,10	8,15	8,20

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	9,40	9,50	10,00	10,20	10,30

1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	49	47	45	43	41

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	39	37	35	33	31

1.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	17	16	12	11	7

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
-------------	-------------------------------------	--	--	--	--

	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
14-15 лет	10	9	8	6	4

1.5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
14-15 лет	+15	+13	+11	+9	+7

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
14-15 лет	+19	+17	+15	+14	+12

1.6. Челночный бег 3x10 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4

1.7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Юноши

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	225	220	215	210	205

Девушки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	190	185	180	175	170

1.8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	53	51	49	47	45

Девушки

Возраст	Уровень физической подготовленности				
---------	-------------------------------------	--	--	--	--

лет	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	47	45	43	41	38

1.9. Метание мяча весом 150 г

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет			40	37	34

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
14-15 лет	33	30	27	24	21

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

2.1. Бег на 100 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4

2.2. Бег на 2000 м

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	9,20	9,40	9,50	10,00	10,10

2.3. Бег на 3000 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	12,10	12,20	12,40	12,50	13,00

2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности
-------------	-------------------------------------

	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	49	47	45	43	41

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	39	37	35	33	31

2.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	14	13	12	11	10

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	10	9	8	7	6

2.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	+17	+15	+13	+11	+9

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16-17 лет	+20	+18	+16	+14	+12

2.7. Челночный бег 3x10 м**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3

2.8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**Юноши**

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

16-17 лет	240	235	230	225	220
Девушки					
Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	195	190	185	180	175

2.9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)

Юноши					
Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	58	54	50	46	42

Девушки					
Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	52	48	44	40	36

2.10. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)

Девушки					
Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	16,20	16,25	16,30	16,35	16,40

2.11. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)

Юноши					
Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	23,10	23,20	23,30	23,40	23,50

2.12. Метание спортивного снаряда весом 500 г

Девушки					
Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	24	22	20	16	14

2.13. Метание спортивного снаряда весом 700 г

Юноши					
Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-17 лет	39	37	35	33	31

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1. Бег на 100 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	15,6	16,0	16,4	16,6	17,0

3.2. Бег на 2000 м

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	10,20	10,40	10,50	11,00	11,10

3.3. Бег на 3000 м

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	11,40	11,50	12,00	12,10	13,00

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	49	47	45	43	41

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	39	37	35	33	31

3.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
-------------	-------------------------------------	--	--	--	--

	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
18 лет и старше	19	17	15	13	11

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
18 лет и старше	10	9	8	7	6

3.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
18 лет и старше	+17	+15	+13	+11	+9

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
18 лет и старше	+20	+18	+16	+14	+12

3.7. Челночный бег 3x10 м**Юноши**

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	7,8	8,0	8,2	8,4	8,5

3.8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**Юноши**

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	250	245	240	235	230

Девушки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и	210	200	195	190	185

старше					
--------	--	--	--	--	--

3.9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)

Юноши

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	45	41	37	33	29

Девушки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	43	39	35	31	27

3.10. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	17,10	17,20	17,30	17,40	17,50

3.11. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	21,40	21,50	22,00	22,10	22,20

3.12. Метание спортивного снаряда весом 500 г

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	25	23	21	16	14

3.13. Метание спортивного снаряда весом 700 г

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	41	39	37	35	33

4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1. Челночный бег 10x10

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	24,0	24,3	25,0	25,3	26,0

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	24,9	25,2	25,5	25,8	26,1

4.2. Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	12	11	10	9	8

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	9	8	7	6	5

4.3. Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	12	11	10	9	8

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	9	8	7	6	5

**4.4. Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.
Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)**

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	30	28	26	24	22

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	30	27	24	21	18

**4.5. Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо.
Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)**

Юноши

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	317	310	303	290	280

Девушки

Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18 лет и старше	309	303	297	284	274

5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
