

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Республики Дагестан  
Республиканская специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва по боксу  
им.М-С.И.Умаханова**

ГБУ ДО РД РСДЮСШОР по боксу им.М-С. И. Умаханова

УТВЕРЖДЕНО  
Советом РСДЮСШОР по боксу им.М-С.И. Умаханова  
Протокол № 6 от « 10 » Мая 2016г.



**Программа  
спортивной подготовки  
по боксу**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.03.2013 №123

Автор- составитель программы : Безменов З.  
Заместитель директора по УР Чароенгалва И.  
Заместитель директора по СР Безуматов Р.Б.  
Тренер высшей категории Курбанов К.Д.  
Тренер высшей категории

2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Название</i>	<i>стр</i>
ВСТУПЛЕНИЕ	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	3
1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	3
3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	4
4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)	4
5. РЕЖИМ РАБОТЫ	5
6. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ	7
7. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ	7
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	10
1. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ	10
2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	11
3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	12
4. ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	13
5. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ	14
6. КОНТРОЛЬ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	17
7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	23
8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	24
ЛИТЕРАТУРА	31

# ПРОГРАММА

## ВСТУПЛЕНИЕ

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом № 123 от 20 марта 2013 года. Настоящая программа по боксу реализует на практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

Настоящая программа предназначена для подготовки боксеров на этапе начальной подготовки (НП), тренировочных этапах (УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (СС) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности ГБУ ДО РД РСДЮСШОР по боксу им.М-С. И. Умаханова, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокса.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Зачисление учащихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема ГБУ ДО РД РСДЮСШОР по боксу им.М-С. И. Умаханова, зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. Результатом реализации Программы является:

### 1. НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП):

- 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 спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### 2. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (Этапе спортивной специализации):

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

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к боксу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

### **3. НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ):**

- 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.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- Повышение общего функционального уровня .
- Постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
- Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

### **4. НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ):**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
4. Сохранение здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Тренировочный процесс в ГБУ ДО РД РСДЮСШОР по боксу им.М-С. И. Умаханова, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

**Минимальный возраст зачисления учащихся в ГБУ ДО РД РСДЮСШОР по боксу им.М.С.И. Умаханова  
по этапам подготовки**

Этапы подготовки			
Начальной подготовки	Тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
10	12	15	17

Таблица 2

**Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых**

Весовые категории	Юноши и девушки		Женщины		Мужчины	
	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
Юноши/юниоры	44	46	-	-	-	-
Первая наилегчайшая	46	48	45	48	46	49
Вторая наилегчайшая	48	50	48	51	49	52
Первая легчайшая	50	52	51	54	-	-
Вторая легчайшая	52	54	-	-	52	56
Полулегкая	54	57	54	57	-	-
Легкая	57	60	57	60	56	60
Первая полусредняя	60	63	60	64	60	64
Вторая полусредняя	63	66	64	69	64	69
Первая средняя	66	70	69	75	69	75
Вторая средняя	70	75	-	-	-	-
Полутяжелая	75	80	75	81	75	81
Первая тяжелая	-	-	-	-	81	91
Вторая тяжелая	80	+	81	+	91	+

### Режим работы

Комплектование учебных групп основано на системе многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В табл. 1 приложения приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки (см. табл. 3), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегоодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегоодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## Режимы тренировочной работы

Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество тренировок в неделю
Группы начальной подготовки				
3	10	12-15	6 до года 9 свыше года	3-4 до года 4-5 свыше года
Тренировочные группы				
3	12	10-12	12 до 2х лет 18 свыше 2х лет	6-7 до 2х лет 9-10 свыше 2х лет
Группы спортивного совершенствования				
3	15	4-7	28	10-14
Группы высшего спортивного мастерства				
Без ограничений	17	1-4	32	10-14

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы подготовки (Табл 1). Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка (Табл.3) является максимальной. Количество установленных в отделении групп является минимальным. На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

Таблица 4

**Примерный учебный план на 52 недели  
тренировочных занятий в РСДЮСШОР по боксу им.М-С.И.Умаханова**

№ п/п	Разделы подготовки	НП			ЭТ(ЭСС)		
		1	2	3	1	2	3
1	Общая физическая подготовка	178	249	249	256	256	218
2	Специальная физическая подготовка	60	90	90	142	142	262
3	Технико-тактическая подготовка	60	113	113	170	170	392
4	Теоретическая подготовка	6	6	6	22	22	24
5	Контрольно-переводные испытания	4	6	6	12	12	12
6	Контрольные испытания	-	-	-	6	6	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	8	10
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936

Таблица 5

## Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам (%)

Виды подготовки	Этапы подготовки					
	НП		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ		СС	ВСМ
	До 1 года	Свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Общая физическая	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Технико-тактическая	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38

Таблица 6

## Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	НП		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СС)	
	До 1 года	Свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Контрольные	1	2	4	5
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	1	1

### Требование к кадрам

Требование к кадрам РСДЮСЦОР по боксу им.М-С.И.Умаханова, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

### Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие восстановительного центра;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 8-9)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица7)
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**4 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 7

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2

**Обеспечение спортивной экипировкой** Таблица 8

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

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Боксерская майка	шт	на заним-ся	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Боксерские трусы	шт	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на заним-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	шт	на заним-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Халат	шт	на заним-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	шт	на заним-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	па	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Эластич. бинты	шт	на заним-ся	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	шт	на заним-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шлем боксерский	шт	на заним-ся	-	-	1	1	1	1	1	1

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

РСДЮСШОР по боксу им.М-С.И.Умаханова организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. Для учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Расписание тренировок составляется завучем РСДЮСШОР по представлению тренеров в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### **Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов РСДЮСШОР является подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки.

### **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ РСДЮСШОР ПО БОКСУ ИМ.М-С.И.УМАХАНОВА**

Тренировочный процесс в РСДЮСШОР по боксу им.М-С.И.Умаханова, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется РСДЮСШОР самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **Этап начальной подготовки**

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание ( набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

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

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

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.

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.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. 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 детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

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

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения. 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:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. На этапе НП первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях. (Табл.6)

Значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

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

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

### Тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах; 8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно

увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках 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.

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 учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, 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 противоборства. (Табл.6)

### **Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в

международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

**Методы контроля.** В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

В структуре планирования годичных циклов подготовки выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы. *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, 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); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

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

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 10-11).

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

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП-1г

Виды подготовки	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия		-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка		15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка		3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка		2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<i>Всего за месяц</i>		24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
<b>Всего за год</b>		312											

Таблица 11

Примерный годовой план распределения часов для НП-2-3г

Виды подготовки	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия		0,5	0,5	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка		20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
Специальная физическая подготовка		7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9
Технико-тактическая подготовка		10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования		3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
<i>Всего за месяц</i>		42,5	37,5	35	36	37	28	40	40	38	47	42	42
<b>Всего за год</b>		468											

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На Тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов ТГ этапа 1-2 года обучения (табл. 12) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении 3-4-го года (табл. 13) 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 последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

Примерный годовой план распределения часов для ЭТ-1,2г

Виды	Месяцы	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
подготовки													
Теоретические занятия		2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка		26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
Специальная физическая подготовка		10	12	14	14	14	К)	12	12	12	12	10	10
Технико-тактическая подготовка		16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования + соревнования		4	4	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-
Всего за месяц		60	55	52	55	52	45	52	54	53	47	47	49
Всего за год		624											

Таблица 13

Примерный годовой план распределения часов для ЭТ-3 г

Виды	Месяцы	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
подготовки													
Теоретические занятия		4	3	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка		24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка		24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка		32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия		-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования		2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
Всего за месяц		88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
Всего за год		936											

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

На этапе СС и ВСМ (Табл. 14-15) 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.

Таблица 14

Примерный годовой план распределения часов для ССМ

Виды	Месяцы	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
подготовки													
Теоретические занятия		6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка		30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20
Специальная физическая подготовка		28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Технико-тактическая подготовка		28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Восстановительные мероприятия		1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика						6							8
Медицинский контроль		2						2					
Зачетные переводные требования		4			2					4		2	
Всего за месяц		99	97	96	102	111	101	104	106	109	106	105	112
Всего за год		1248											

Примерный годовой план распределения часов для ВСМ

Виды подготовки	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Технико-тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	8	—	—	—	—	—	—	8
Медицинский контроль	2	—	—	2	—	—	2	—	—	—	2	—
Зачетные переводные требования	4	—	—	2	—	—	—	—	4	—	2	—
Всего за месяц	118	115	113	119	128	121	123	119	127	122	123	128
Всего за год	1456											

### КОНТРОЛЬ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

#### 1. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. В целом нормативы по спортивным результатам по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 16-19. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на тренировочный этап. Зачисление на тренировочный этап проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства, происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья. Так же критериями отбора и перевода с этапа на этап является выполнение объема тренировочной нагрузки, максимальный объем которой представлен в таблице 5. Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП

• Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

• Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

• Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

• Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

• Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Таблица 16

#### Контрольные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	36-48 кг	50-64 кг	66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м(м)	14,55	14,33	15,00
Прыжок в длину с места (с)	180	180	180
Подтягивание на перекладине (раз)	8	6	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	35	35	35
Поднос ног к перекладине (раз)	6	6	6
Толчок ядра 4 кг (м):- сильнейшей рукой	6,00	6,00	6,00
- слабейшей рукой	4,76	5,61	5,90
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М - 12%	М - 4%	М - 9%

Таблица 17

#### Приемные нормативы для зачисления на тренировочный этап

Контрольные упражнения(единицы измерения)	36-48 кг	50-64 кг	66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м(м)	14,29	14,10	14,40
Прыжок в длину с места (см)	188	188	188
Подтягивание на перекладине (раз)	8	8	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	40	40
Поднос ног к перекладине (раз)	8	8	8
Толчок ядра 4 кг (м):- сильнейшей рукой	6,57	6,85	6,96
- слабейшей рукой	5,0	5,31	5,42
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М - 13%	М - 5%	М - 10%

**Приемные нормативы для зачисления на ЭСС (Спортивный разряд – КМС)**

Контрольные упражнения(единицы измерения)	36-48 кг	50-64 кг	66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,2	15,4
Бег 3000 м(м)	13,36	13,36	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	188	190
Подтягивание на перекладине (раз)	9	9	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	43	43	43
Поднос ног к перекладине (раз)	9	9	9
Толчок ядра 4 кг (м):- сильнейшей рукой	8,00	8,00	8,00
- слабойшей рукой	6,00	6,00	6,00
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М - 15%	М -10%	М- 15%

Таблица 19

**Приемные нормативы для зачисления на этап ВСМ (Спортивный разряд – МС или МСМК)**

Контрольные упражнения(единицы измерения)	36-48 кг	50-64 кг	66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	4,8	4,8	4,8
Бег 100 м (с)	15,0	15,0	15,0
Бег 3000 м(м)	13,13	13,13	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	200	200
Подтягивание на перекладине (раз)	12	12	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	48	48
Поднос ног к перекладине (раз)	12	12	12
Толчок ядра 4 кг (м):- сильнейшей рукой	9,00	9,00	9,00
- слабойшей рукой	7,00	7,00	7,00
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М - 15%	М -10%	М- 15%

**Углубленное медицинское обследование**

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

В общем случае углубленное медицинское обследование юных 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.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для 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 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

Таблица 20

#### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица 21

#### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с, с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P1+P2+P3)-200] / 10$ .

Таблица 22

#### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **Организация и проведение врачебно-тренерского, психологического контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

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

Задачи тренерского контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

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

Методы контроля: анкетирование, опрос; педагогическое наблюдение; тестирование.

Важнейшим дополнением к тренерскому контролю является самоконтроль спортсмена.

**Самоконтроль** – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. При его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

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

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

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется **психологической подготовке**.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

#### **Планы применения восстановительных средств**

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

##### Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;

##### **Психологические средства восстановления:**

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

##### **Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация.

Физиотерапевтические средства: душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.

и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю; аэроионизация, кислородотерапия; массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

## Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

Контроль рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности.

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

- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо -- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

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

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

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

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

К таким факторам относятся: состояние спортивного сооружения; качество спортивного инвентаря и оборудования; спортивная экипировка.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

**Судейская практика** дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Примерные схемы недельных микроциклов для Тренировочных этапов

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 23).

Таблица 23

#### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/СП/СорП	64 /36/-
Вторник	ОФП/СП/СорП	100/-/-
Среда	ОФП/СП/СорП	45 /30/25
Четверг	ОФП/СП/СорП	100/-/-
Пятница	ОФП/СП/СорП	48 /42 /10
Суббота	ОФП/СП /СорП	100 /+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

#### Развивающий технический микроцикл (РТ)

Таблица 24

#### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/СП/СорП	40 /44 /16
Вторник	ОФП/СП/СорП	22 /64 /14
Среда	ОФП/СП/СорП	35 /51/14
Четверг	ОФП/СП /СорП	33 /67/-
Пятница	ОФП/СП/СорП	25/50/25
Суббота	ОФП/СП/СорП	100 /+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (табл. 24).

#### Контрольный недельный микроцикл (К) (табл. 25)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 25

#### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/СП/СорП	15/73 /12
Вторник	ОФП/СП/СорП	80 /20/-
Среда	ОФП/СП/СорП	25 /60 /15
Четверг	ОФП/СП/СорП	40 /60/-
Пятница	ОФП/СП/СорП	32 /48/20
Суббота	ОФП/СП/СорП	76/-/24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

## Технико-тактическая подготовка

### план занятий с боксерами-новичками на НП 1-й и 2-й год

**I раздел.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

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

**II раздел.** Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

**III раздел.** Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

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

**IV раздел.** Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель-май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

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

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

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). В табл. 26 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

Примерные программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (табл. 27-31).

Таблица 26

**Содержание курса обучения боксера-новичка**

Раздел	1-й год обучения				2-й год обучения			
Месяц	I раздел сент. – дек.		II раздел февраль – май		III раздел сентябрь – декабрь		IV раздел февраль – май	
<i>Масштаб обучения</i>	Изучение боевой стойки и передвижений		Изучение прямых ударов в голову и защита от них		Изучение боковых ударов в голову и защита от них		Изучение ударов в голову и боковых в голову и защита от них	
<i>Материал совершенствования</i>	Совершенствование боевой стойки и передвижений		Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище		Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище		Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами в голову и туловище	
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упр-ния, комплекс СФП, подвижные и спорт игры		Контрольные упр-ния, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП		Контрольные упр-ния, комплекс СФП, подвижные и спорт. Игры.		Контрольные упр-ния, комплекс ОФП, дополнительные виды спорта	

## План-график занятий (I раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1.	Подводящие упр-ния к прямым ударом в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Слитные шаги вправо-влево по кругу															
5.	Изучение боевой стойки	+	+													
6.	Упр-ния для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строю)		+	+	+	+	+	+								
7.	Упр-ния для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
8.	Защита подставкой правой ладони				+	+					+		+	+		
9.	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+		
10.	Защита шагом назад							+	+			+	+	+		
11.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+	
12.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+	
13.	Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14.	Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	
15.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову													+	+	
16.	Упр-ния в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III.	Контрольные упражнения															
IV.	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
№ п/п	Учебный материал(продолжение)	№ уроков														
		15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+										
2.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+				+	+	+		
3.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+						-
4.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову										+	+				+
5.	Упр-ния для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+								
6.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову						+	+	+	+						
7.	Упр-ния для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+			
8.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову													+	+	+
<i>Материал повторения</i>																
1.	Сов-ния боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Упр-ния для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+				+	+			+	+
5.	Упр-ния для сов-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
6.	Упр-ния для сов-ния	+	+													
7.	Упр-ния для сов-ния защиты шагом назад	+	+													
8.	Упр-ния в ударах по снарядам	+	+	+												
III.	Подвижные и спорт. игры	В начале или конце каждого урока														

## План-график занятий (II раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
I.	Строевые и общеразвивающие упр-ния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																		
<i>Новый материал</i>																			
1.	Упр-ния для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+															
2.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+													
3.	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
4.	Упр-ния на сов-ния уклонов								+	+	+	+	+	+	+	+			
5.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов																		
6.	Подводящие упр-ния и упр-ния к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+														
7.	Упр-ния на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+												
8.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+										
9.	Упр-ния для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	-							
10.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище														+	+	+		
11.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову															+	+	+	
12.	Упр-ния для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову															+	+	+	+
№ п/п	Учебный материал (Продолжение)	№ уроков																	
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
I.	Строевые и общеразвивающие упр-ния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
II.	Специальные и специально-вспомогательные упр-ния																		
<i>Новый материал</i>																			
1.	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+												
2.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+															
3.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+													
4.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+													
5.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+											
<i>Материал повторения</i>																			
1.	Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+						+				+	+		
2.	Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+											+	+		
3.	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой							+	+							+	+		
4.	Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой								+		+					+	+		
5.	Упр-ния в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
III.	Условные тренировочные бои			+					+				+				+		
IV.	Вольные бои																		
V.	Подвижные спорт. игры																		

№ п/п	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упр-ния															
<i>Новый материал</i>																
1.	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+						
2.	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+										
3.	Упр-ния для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+									
4.	Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+							
5.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применение двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову							+	+							
6.	Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову								+	+						
7.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову										+	+				
<i>Материал повторения</i>																
1.	Упр-ния для сов-ния прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+										
2.	Упр-ния для сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову						+	+								
3.	Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище						+	+								
4.	Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову								+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Упр-ния в ударах по снарядам	+		+			+									
III.	Условные и тренировочные бои		+					+	+	+	+	+		+	+	
IV.	Вольные бои											+		+		+
VI.	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+		+	+	
<i>Учебный материал(продолжение)</i>																
№ п/п	Учебный материал(продолжение)	№ уроков														
		16	17	18	19	20	21	22	23							
I.	Строевые и общеразвивающие упр-ния	+	+	+	+	+	+	+	+							
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1.	Упр-ния для раз-я двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+												
2.	Упр-ния для раз-я тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+											
3.	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+									
4.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+								
5.	Упр-ния раз-я тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+							
6.	Упр-ния для раз-я тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+							
7.	Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову		+		+		+	+								
8.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток							+	+							
9.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах															
<i>Учебный материал(продолжение)</i>																
№	Учебный материал(продолжение)	№ уроков														
		24	25	26	27	28	29	30								
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+								
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1.	Упр-ния для раз-ния тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+													
2.	Упр-ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+												
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+												
4.	Упр-ния для раз-ния тактических вариантов прим-я двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище			+	+											

## План-график занятий (IV раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I.	Строевые и общеразвивающие упр-ния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
<i>Новый материал</i>																
1.	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+		+	+									
3.	Упр-ния для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+			+		+					+	+	+	+
4.	Подводящие упр-ния и для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+							
5.	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+
6.	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+					
7.	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+				
8.	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+		+	+	+
<i>Материал повторения</i>																
1.	Упр-ния для двойного удара сов-ния: прямой левой, боковой правой в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2.	Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
3.	У-ния для сов-ния серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+		+		+
4.	Упр-ния для сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+
5.	Упр-ния в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+				+	+	+	+			+
IV.	Вольные бои												+			+
V.	Подвижные и спорт. игры			+	+	+		+				+				+
№	Учебный материал	№ уроков														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
<i>Новый материал</i>																
1.	У-ния для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	У-ния для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Материал повторения</i>																
1.	Упр-ния для сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упр-ния для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них	+	+	+	+	+		+	+							
3.	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами						+	+							+	+
4.	У-ния для сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5.	У-ния в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV.	Вольные бои			+					+					+		
V.	Подвижные спортивные игры			+												+
VI.	Упражнения ОФП и СФП		+				+	+		+		+		+		+

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.-232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Озолт Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
8. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР).
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.