

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»**

**ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РАЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЕВПАТИЙ КОЛОВРАТ"**

2023 г.

Рассмотрена и согласована
на тренерском совете
ГАУ ДО РО "СШ "Евпатий
Коловрат"
Протокол № 2 от 20.03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО РО
«СШ «Евпатий Коловрат»
Д.Н.Князев
_____ 2023г.



Автор программы: Черясов Владимир Николаевич, тренер по боксу

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	5
1.1.	Название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа	5
1.2.	Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы	5
1.3.	Срок реализации Программы	7
1.4.	Характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.	7
2.	Нормативная часть	10
2.1.	Структура тренировочного процесса	10
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	16
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	17
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	19
2.5.	Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	20
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	23
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий	24
2.8.	Годовой план спортивной подготовки	27
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;	33
2.11.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
3.	Методическая часть	37
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	37
3.2.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	66
3.3.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	68

4.	Система спортивного отбора и контроля	76
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;	76
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	78
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	79
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения	80
5.	Перечень материально-технического обеспечения	87
6.	Перечень информационного обеспечения	91
7.	План физкультурных и спортивных мероприятий	92

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Наименование федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее ФССП) разработана на основе ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 6 февраля 2023 года), ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2022 года), федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055

1.2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Цель: подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и Рязанской области.

Задачи:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены).
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

1.3. Срок реализации Программы.

Многолетняя спортивная подготовка по виду спорта «бокс» строится в соответствии с установленными ФССП этапами.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «бокс» устанавливается:

- Этап начальной подготовки – 3 года,
- Тренировочный этап – 5 лет,
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений,
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

1.4. Характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. - разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Бокс (от англ. box - коробка, ящик, ринг) - единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его

высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Главный атрибут боксера — это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Бокс» (025 000 1611 Я) включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины номер	код спортивной дисциплины
весовая категория 38,5 кг	025 001 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 003 8 1 1 Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 8 1 1 Ю
весовая категория 43 кг	025 004 8 1 1 Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 8 1 1 Ю
весовая категория 46 кг	025 006 8 1 1 Н

весовая категория 48 кг	025 007 8 1 1 С
весовая категория 49 кг	025 008 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 8 1 1 Н
весовая категория 51 кг	025 010 6 1 1 Б
весовая категория 52 кг	025 011 6 1 1 Ф
весовая категория 54 кг	025 012 8 1 1 С
весовая категория 56 кг	025 013 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 8 1 1 С
весовая категория 59 кг	025 015 8 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	025 015 6 1 1 Я
весовая категория 62 кг	025 017 8 1 1 Ю
весовая категория 63 кг	025 018 8 1 1 Н
весовая категория 64 кг	025 019 6 1 1 Я
весовая категория 65 кг	025 020 8 1 1 Ю
весовая категория 66 кг	025 021 8 1 1 Н
весовая категория 68 кг	025 022 8 1 1 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 6 1 1 Я
весовая категория 70 кг	025 024 8 1 1 Н
весовая категория 72 кг	025 025 8 1 1 Ю
весовая категория 75 кг	025 026 6 1 1 Я
весовая категория 76 кг	025 027 8 1 1 Ю
весовая категория 76+ кг	025 028 8 1 1 Ю
весовая категория 80 кг	025 029 8 1 1 Н
весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1 А
Командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса.

Структура спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов:

Этап начальной подготовки (НП). Продолжительность этапа 3 года.

Тренировочный этап (ТЭ) Продолжительность этапа 5 лет: период базовой подготовки – 2 года, период спортивной специализации – 3 года.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): продолжительность прохождения ФССП не устанавливается.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ): продолжительность прохождения ФССП не устанавливается.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки.

В тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годичных).

Макроцикл.

Годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов).

Структура годичного макроцикла обуславливается главной задачей этапа многолетней подготовки спортсмена.

Факторы, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах годичного макроцикла:

1) специфика вида спорта, т.е. структура эффективной соревновательной деятельности спортсменов и структура подготовленности, обеспечивающая такую деятельность; система соревнований, сложившаяся в данном виде спорта;

2) этап многолетней подготовки, закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта;

3) индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы; особенности тренировки в предшествовавших макроциклах; индивидуальный спортивный календарь, обусловленный количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований:

4) организация подготовки - централизованно или на местах, в каких климатических условиях и т.д.;

5) материально-технический уровень - тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.

На этапе начальной подготовки и тренировочного этапа структура годичного макроцикла состоит из двух периодов – подготовительный и переходный.

Структура годичного макроцикла на тренировочном этапе в период базовой подготовки состоит из трех периодов - подготовительный, соревновательный и переходный (одноцикловое построение). Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла.

На этапах ССМ и ВСМ тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла.

Тренировка в подготовительном периоде

Основное направление тренировки в подготовительном периоде:

- закладывание функциональной база, необходимой для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности;
- совершенствование двигательных навыков,
- развитие физических качеств,
- тактическая и психическая подготовка.

Подготовительный период состоит из двух этапов: *общеподготовительного* и *специальноподготовительного*, соотношение продолжительности которых зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена,
- расширение диапазона возможностей основных функциональных систем организма,
- повышение уровня способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные специально-подготовительные упражнения, в значительной степени приближенные к общеподготовительным.

Современная подготовка спортсменов (независимо от возраста и квалификации) с первых дней начала подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, технические и психические предпосылки для проведения последующей специальной тренировки.

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

- развитие физических способностей, важных для освоения и исполнения соревновательного упражнения, на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;

- совершенствование соревновательной техники и тактики, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы.

Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно - соревновательных.

Кроме того, значительное место в объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению уровня возможностей отдельных слагаемых высокой специальной работоспособности.

Тренировка в соревновательном периоде.

Тренировка в соревновательном периоде направлена на решение следующих основных задач:

- совершенствование различных сторон подготовленности;
- обеспечение интегральной подготовки;
- осуществление подготовки и участие в основных соревнованиях.

Соответственно, решение этих задач достигается посредством применения соревновательных и близких к ним по форме, структуре и характеру воздействия на организм специально-подготовительных упражнений.

Тренировка в переходном периоде

Тренировка в переходном периоде предполагает решение следующих основных задач:

- организация полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла,
- поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода регламентируют такие факторы, как:

- 1) этап многолетней подготовки;
- 2) система планирования тренировочного процесса в течение года;
- 3) продолжительность соревновательного периода;
- 4) сложность и ответственность основных соревнований;
- 5) индивидуальные особенности спортсмена.

Содержание переходного периода:

1-й подход - сочетание активного и пассивного отдыха.

2-й подход - активный или пассивный отдых (несколько дней) - достаточно напряженная тренировка (по принципу планирования втягивающего мезоцикла общеподготовительного этапа) и т.д.

3-й подход - применение средств активного отдыха и неспецифические нагрузки, обеспечивающие поддержание основных компонентов тренированности.

Этапы годичного макроцикла разбиваются на повторяющиеся микроциклы. Длительность микроциклов составляет от 4 - 5 до 8 - 10 дней и более. Основной микроцикл имеет длительность 7 дней, т. к. он совпадает с днями недели, что соответствует в большинстве случаев социальным условиям жизни спортсменов. На

спортивных сборах и непосредственно в соревновательном периоде длительность микроцикла сокращается до 4 - 5 дней.

Типы и задачи мезоциклов

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл, который состоит из ряда законченных микроциклов. Эти микроциклы могут иметь разные подцели, однако должны соответствовать общей цели всего мезоцикла. Грамотное построение тренировки, основанной на мезоциклах, позволяет обеспечить необходимую динамику занятий и сбалансированное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

В подготовке спортсменов выделяются следующие типы мезоциклов: *втягивающий*, базовый, контрольно-подготовительный, *предсоревновательный* (подводящий), соревновательный и восстановительный мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. **С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл.** В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл (подводящий) типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В нем должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же

к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в технической подготовленности спортсмена, совершенствуются тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, вытягивающие мезоциклы обычно начинаются вытягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце вытягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность спортсмена.

Типы и задачи микроциклов

Микроцикл – это совокупность нескольких последовательных тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к ним средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название *ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годового цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться минимум от 2-х дней, максимум 14 дней, однако в тренировке спортсменов наиболее распространенный семидневный (недельный) цикл, который совпадает по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Микроциклы иной последовательности обычно планируют лишь в соревновательном периоде, что бывает, связано с необходимостью смены режима деятельности, усиления восстановительных процессов в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16	1

В отдельных случаях по решению тренера и приемно-переводной комиссии спортсмены, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных

приведенной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в данную группу при условии, что они имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.

Требования к объему тренировочного процесса

	Этапы и годы спортивной подготовки									ССМ	ВСМ
	НП			ТЭ							
Этапный норматив	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку, устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки боксеров учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении

структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

Пределные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Формула боя в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Наименование группы	Новички	III разряд и выше
Мальчики, девочки младшего возраста, 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девушки среднего возраста, 13-14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девушки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет	4 раунда по 1,5 минуты	4 раунда по 2 минуты
Юниоры 17-18 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 2 минуты
Мужчины 19-40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (осуществляется на этапе ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. В целях постоянного контроля и воспитания, спортсмены ведут дневники тренировочных занятий.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин - 1 час) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 академических часов.

В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочного плана.

При планировании объемов работы тренеров, и иных специалистов, участвующих в реализации программы спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом спортивной школы (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой спортсменов в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом спортивной школы (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов на одной дорожке не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Периоды отдыха

После упражнений с большой нагрузкой или после соревнований полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается.

Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, бокс в невысоком темпе, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Пассивный отдых необходим перед прохождением медицинского осмотра.

2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

В теории и методике спортивной тренировки различают пять основных видов подготовки спортсменов: техническая, тактическая, физическая (общая и специальная), психологическая и теоретическая.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	Один год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	14-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	30-38
Теоретическая подготовка (%)	3-4	1-5	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20	19-22
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-5	2-5	2-5	2-5	2-5

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Соревнования в боксе

- часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *Основные соревнования* - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в боксе проводятся в определенных возрастных группах:

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 - 14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15 - 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 - 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 - 22 года
Мужчины и женщины	19 - 40 лет

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам бокса.
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам бокса.
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Виды соревнований	НП			ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

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.

N	Виды	Предельная продолжительность тренировочных	Число
---	------	--	-------

п/п	тренировочных мероприятий	мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочны й этап (этап спортивной специализа- ции)	Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

2.8. Годовой план спортивной подготовки.

Распределение часов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

	Этапы и периоды спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	28
Количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	1456
Общая физическая подготовка (час.)	83	78	104	115	137	124	133	125	183
Специальная физическая подготовка (час.)	33	56	76	104	125	160	184	184	320
Техническая подготовка (час.)	98	134	178	208	250	284	316	300	553
Теоретическая подготовка (час.)	7	12	16	21	25	29	33	33	69
Тактическая подготовка (час.)	9	22	30	52	62	102	133	150	287
Психологическая подготовка (час.)	4	10	12	20	25	29	33	40	44

Примерный годовой план спортивной подготовки для групп начальной подготовки 1 года обучения

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII
1	ОФП	83	10,5	9	10,5	7,5	8	4,5	7,5	6	3,5	6,5	5	4,5
2	СФП	33	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	98	6	6	6	8	8	9	8	9	9	10	9	10
4	Теоретическая подготовка	7	1	1	1		1		1		1		1	

5	Тактическая подготовка	9				1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	4						0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1
	Итого часов в год	234	19,5	18	19,5	19,5	21	18	21	19,5	18	21	19,5	19,5

Примерный годовой план спортивной подготовки для групп начальной подготовки 2 года обучения

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII
1	ОФП	78	5	6	5	5	7	7	16	5	6	6	5	5
2	СФП	56	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5
3	Техническая подготовка	134	12	10	12	12	12	10	8	12	10	12	12	12
4	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1		1	1	2	1	1
5	Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
	Итого часов в год	312	26	24	26	26	28	24	28	26	24	28	26	26

Примерный годовой план спортивной подготовки для групп начальной подготовки 3 года обучения

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII
1	ОФП	104	8	8	7	9	6	11	14	10	9	7	9	6
2	СФП	76	6	6	7	6	7	6	6	6	6	7	6	7
3	Техническая подготовка	178	14	14	16	14	16	14	16	14	14	16	14	16
4	Теоретическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1		1	1	2	1	2
5	Тактическая подготовка	30	3	2	3	3	3	2		2	3	3	3	3
6	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	2			1	1	1	1	2

Итого часов в год	416	34	32	36	34	36	34	36	34	34	36	34	36
--------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Годовой план спортивной подготовки для групп тренировочного этапа
1 года обучения**

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII
1	ОФП	115	7	9	5	9	8	11	19	9	10	8	10	10
2	СФП	104	9	8	10	8	10	8	8	9	8	10	8	8
3	Техническая подготовка	208	18	16	20	16	18	18	18	18	16	18	16	16
4	Теоретическая подготовка	21	2	1	2	2	2	2		2	2	2	2	2
5	Тактическая подготовка	52	5	4	6	5	5	4		5	5	5	4	4
6	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2
	Итого часов в год	520	43	40	45	42	45	43	45	45	43	45	42	42

**Примерный годовой план спортивной подготовки для групп тренировочного
этапа 2 года обучения**

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII
1	ОФП	137	8	14	6	10	9	13	22	13	9	12	11	10
2	СФП	125	10	8	13	10	10	12	10	10	12	10	10	10
3	Техническая подготовка	250	22	18	24	20	22	20	20	20	22	20	20	22
4	Теоретическая подготовка	25	2	2	3	2	3	2		2	2	2	2	3
5	Тактическая подготовка	62	6	4	7	6	6	5		6	6	6	5	5
6	Психологическая подготовка	25	2	2	3	2	2	2		2	3	2	2	3
	Итого часов в год	624	50	48	56	50	52	54	52	53	54	52	50	53

Примерный годовой план спортивной подготовки для групп тренировочного этапа 3 года обучения

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII
1	ОФП	124	9	14	11	12	12	10	11	9	8	8	12	8
2	СФП	160	14	12	14	13	12	14	14	14	14	14	12	13
3	Техническая подготовка	284	25	20	23	23	22	25	23	25	25	25	23	25
4	Теоретическая подготовка	29	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
5	Тактическая подготовка	102	9	6	9	9	8	9	8	9	9	9	8	9
6	Психологическая подготовка	29	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3
	Итого часов в год	728	62	56	62	61	59	62	61	62	62	61	59	61

Годовой план спортивной подготовки для групп тренировочного этапа 4 года обучения

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII
1	ОФП	133	8	14	12	16	14	9	9	11	10	9	12	9
2	СФП	184	16	12	16	14	14	16	16	16	16	16	16	16
3	Техническая подготовка	316	28	24	25	25	25	28	28	26	26	28	25	28
4	Теоретическая подготовка	33	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
5	Тактическая подготовка	133	12	10	11	10	10	11	12	11	12	12	10	12
6	Психологическая подготовка	33	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
	Итого часов в год	832	70	64	70	69	69	70	71	70	70	71	67	71

**Годовой план спортивной подготовки для групп тренировочного этапа
5 года обучения**

№	Предметные области	Всего часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	ОФП	125	10	15	12	13	12	9	9	10	8	9	10	8
2	СФП	184	16	12	16	14	14	16	16	16	16	16	16	16
3	Техническая подготовка	300	25	22	25	25	25	25	26	25	25	26	25	26
4	Теоретическая подготовка	33	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
5	Тактическая подготовка	150	12	10	11	12	12	14	14	12	14	14	11	14
6	Психологическая подготовка	40	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4
	Итого часов в год	832	70	64	70	69	69	70	71	70	70	71	67	71

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике изучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера - новичка на спортивном мероприятии типа «открытый ринг».

Спортсмены тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку,

занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники бокса, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

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 спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях 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 спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Этап спортивной подготовки	Содержание практики
До 2-х лет	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение заданий по построению и перестроению группы • Проведение разминки. • Составление комплекса ОРУ. • Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»
Свыше 2-х лет	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение подготовительной и заключительной части тренировки. • Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий. • Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

План инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;</p> <p>Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки;</p> <p>Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа.</p>
Судейская	<p>Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей;</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;</p> <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>

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

К медицинским мероприятиям, проводимым в спортивной школе, относятся организация и проведение медицинских обследований и систематического медицинского контроля тренировочного процесса, лечение и реабилитация спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специальными пищевыми добавками.

Медицинские обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. При первичном обследовании решается вопрос о допуске к спортивным занятиям. При повторных углубленных обследованиях— оценивается влияние тренировочных занятий на организм. Углубленные обследования проходят не

реже одного раза в год. Дополнительное обследование проводят перед участием в соревнованиях, после перерыва в занятиях из-за болезни.

Медицинский контроль тренировочного процесса включает в себя:

- оперативный контроль – оценивается срочный тренировочный эффект во время выполнения физических упражнений и в ближайший восстановительный период. Проводится – до занятия, в течении занятия, через 30 мин после занятия.

- текущий контроль – оценивается отставленный тренировочный эффект, через день после больших нагрузок и в последующие дни.

- этапный контроль – оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период тренировки (2-3 месяца). Помогает совершенствовать планирование тренировочного процесса.

Медико-биологический контроль в спортивной подготовке – это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (тренерами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Важной стороной врачебного контроля за спортсменами являются наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы. Круг показателей, используемых для оценки её состояния, достаточно широк. Это ЧСС, величины артериального давления крови, объём сердца, ударный и минутный объём крови, электрокардиографические, поликардиографические и другие показатели.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические,
- медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	<ul style="list-style-type: none"> • гигиенический душ; • влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.
После тренировочных нагрузок	<ul style="list-style-type: none"> • гигиенический душ; • комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально; • массаж, теплый душ; • сауна.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по

предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Этап
начальной
подготовки

2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмены	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru / (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	1- раз в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные

мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не являетсясоревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации оместонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическоеиспользование. Однако если Спортсмен, находящийся под

юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы тренировочного этапа подготовки, а впоследствии в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей движений руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в боксе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.

Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации

волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств
в соответствии с видом спорта**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды (лет)						
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела		С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ		С	В	ОВ	В	В	С

МПК		С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)	С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности		С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	ОВ	В					ОВ
Общая силовая выносливость	В	В	В	С	С		
Скоростно-силовые способности		С	В	В	В	С	

Темпы естественного прироста: С – средние, В - высокие, ОВ – очень высокие.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- 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 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;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных спортсменов по образцам сильнейших взрослых боксеров мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных боксеров наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Формы занятий по боксу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические).

Основной формой являются **практические занятия**, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые) по степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется изучение основ техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На первый год зачисляются дети 10 лет, сдавшие контрольные нормативы желающие заниматься боксом. Оптимальный состав спортсменов в группах начальной подготовки - 10 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в НП 1 - 4,5 часа, в НП 2 - 6 часов, в НП 3 - 8 часов. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели, включая самостоятельную работу спортсменов во время отпуска тренера.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний, регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся.

Основные задачи 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 по виду спорта бокс.

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.

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.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе 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 специально-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 подготовки. 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. Изучение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на изучение каждого технического действия или их комплекса нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность изучения упражнения 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 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.

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.

Распределение часов в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Виды спортивной подготовки		НП 1	НП 2	НП 3
1.	Теоретическая подготовка	7	12	16
	• Развитие бокса в России и за рубежом.	1	1	1
	• Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра.	1	1	2
	• Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж.	1	2	2
	• Антидопинговая программа.	3	4	4
	• Правила, организации и проведения соревнований.		2	3
	• Гигиена физических упражнений.	1	1	2
	• Влияние физических упражнений на организм человека.	-	1	2
2.	ОФП	83	78	104
3.	СФП	33	56	76
4.	Техническая подготовка	98	134	178
5.	Тактическая подготовка	9	22	30
6.	Психологическая подготовка	4	10	12
ИТОГО ЧАСОВ В ГОД		234	312	416

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

Упражнения с развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам»; по пневматической груше и др.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости. 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. Упражнения с партнером; выполнение сейдстепов, ударов на скачке; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов парнеров; совершенствование приемов на «связке» (по С.А.Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 x 1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнения для развития гибкости. Для развития специальной гибкости боксеров используются упражнения общей и специальной подготовки с большой амплитудой движений, с дополнительными грузами и сопротивлениями; упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Техническая, тактическая подготовка.

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.

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

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.

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 ударами 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.

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.

Изучая тактику ведения боя, особое внимание следует обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Изучение коротких ударов снизу и 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

На первый год зачисляются дети 10 лет, сдавшие контрольные нормативы желающие заниматься боксом. Оптимальный состав спортсменов в группах начальной подготовки - 10 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в ТГ 1 - 10 часов, в ТГ 2 - 12 часов, в ТГ 3 - 14 часов, ТГ 5, 6 года - 16 часов. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели, включая самостоятельную работу спортсменов во время отпуска тренера.

Основные задачи на этапе:

- общая и специальная физическая, 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 углубленной спортивной подготовки 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. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности 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. 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 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.

Изучение и совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При изучении 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 и как их исправлять.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- 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.

**Распределение часов в структуре тренировочного процесса
на тренировочном этапе подготовки**

	Виды спортивной подготовки	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5
1.	Теоретическая подготовка	21	25	29	33	33
	• Развитие бокса в России и за рубежом;	1	1	1	1	1
	• Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	2	2	2	2
	• Сведения о строении и функциях организма человека;	2	2	2	2	2
	• Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2	2	2	2	2
	• Антидопинговая программа.	5	5	7	7	7
	• Правила организации и проведения соревнований;	2	2	2	3	3
	• Влияние физических упражнений на организм занимающихся;	1	1	1	0	0
	• Основы техники и тактики бокса.	1	2	3	3	3
	• Основы методики тренировки	0	1	2	2	3
	• Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев	6	7	7	10	10
2.	ОФП	115	137	124	133	125
3.	СФП	104	125	160	184	184
4.	Техническая подготовка	208	250	284	316	300
5.	Тактическая подготовка	52	62	102	133	150
6.	Психологическая подготовка	20	25	29	33	40
	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД	520	624	728	832	832

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА.

Общая и специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Техническая и тактическая подготовка

Передвижения. Овладение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксера:

- изучение передвижений с приставными шагами, мелкими боксерскими

нашагами (шафл), семенящими шагами;

- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами впередназад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

Удары и защиты. Совершенствование одиночных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

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

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

- серийные удары – последовательное нанесение 3-х, 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад, влево;

уклоном вправо, влево; уклоном назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево;

- остановки; подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. п.;

- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо – прямой удар правой в голову; уклон влево – боковой удар левой в голову и т. п.;

- переключение от ударов к защитным действиям; прямой удар правой в голову – нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т. п.;

- атаками повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; туловище и голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-х, 4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий:

- действия на дальней дистанции; маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;
- действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;
- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;
- совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию;
- совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Участие в соревнованиях

Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в ГССМ - 28 часов. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле является анализ календаря соревнований и оптимальных сроков, для полноценной реализации адаптационных резервов организма.

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсменов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Задачи на этапе 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.
- 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 тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической

подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап ССМ и высшего спортивного мастерства 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.

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 за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

Распределение часов в структуре тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Виды спортивной подготовки	ТГ 1
1.	Теоретическая подготовка	69
	• Развитие бокса в России и за рубежом;	2
	• Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3
	• Сведения о строении и функциях организма человека;	3
	• Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	3
	• Антидопинговая программа.	16
	• Правила организации и проведения соревнований;	4
	• Влияние физических упражнений на организм занимающихся;	2
	• Основы техники и тактики бокса.	5
	• Основы методики тренировки	6
	• Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев	25
	• Развитие бокса в России и за рубежом;	2
	• Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3
2.	ОФП	183
3.	СФП	320
4.	Техническая подготовка	553
5.	Тактическая подготовка	287
6.	Психологическая подготовка	44
	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД	1456

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техническая, соревновательная подготовка

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.

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.

Участие в соревнованиях

Весь тренировочный процесс подстраивается под календарь основных соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Средства физической подготовки 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.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных боксеров

Планирование годичной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства (группы углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших боксеров мира, учитываются

динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Техника бокса

В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых результатов в этих условиях, боксёр должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

Техника нападения. Удары.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения в бою, можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног.

При этом: а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке; б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели.

При этом: а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед; б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится напереди стоящую ногу"); в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1) приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;

2) вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара. Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного.

Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены.

Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо

стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

Техника защиты.

Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

- Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
- Защита туловищем: уклон, нырок.
- Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка – это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Блок – это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклонением.

Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Тактика бокса

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака – переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застаёт противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксёров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в

боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом. В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте пере движения.

Средняя дистанция – такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция – такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкоснуться какими-либо частями тела. В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле. Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

Методические рекомендации по развитию физических и технических качеств спортсменов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Воспитание силы

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка различны, что и обуславливает разнообразное проявление силы в боксе. Динамическая сила боксёра проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п.

По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксёра.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т.д.

Различные режимы работы и манеры ведения боя боксёров требуют разнообразного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Так, боксёру - "темповику" необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника.

У боксера - "нокаутера", наоборот, основной чертой является способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой "взрывного" характера.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом "подавлении" противника, свойственно боксёру - "силовику".

Боксёр - "игровик" принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием "взрывного" импульса в начале удара.

Так как характер проявления силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности спортсмену необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют его индивидуальному стилю.

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба "пуш-пуш"), элементы силового удержания соперника, борьбы и т.п., преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.

Для воспитания способности основных мышц боксёра быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, молотом, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы боксёра, аналитический и целостный.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксёра. Он характеризуется одновременным совершенствованием как основных силовых возможностей боксёра, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксёра целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): "бой с тенью", упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложнённое выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Например, эффективным средством воспитания силы мышц – разгибательной руки, не несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

Наиболее "эффективным средством воспитания у боксёра взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Боксёр должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию и уровень своей подготовленности.

При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями боксёру следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения. После этого боксёру необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последствия.

Воспитание быстроты

Различают общую и специальную быстроту спортсмена.

Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т. д. Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического переключения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частых движений, в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим.

Специальная быстрота боксёра проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения. Тесная связь между общей и специальной быстротой обычно проявляется у спортсменов младших разрядов на ранних этапах их спортивного становления.

По мере роста спортивного мастерства и квалификации спортсмена "перерос" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные уменьшается.

В условиях поединка боксёр обычно сталкивается с комплексным проявлением всех форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты). Между перечисленными формами скорости боксёра не существует переноса тренированности.

Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств одно временно всех перечисленных форм.

В основе аналитического метода воспитания быстроты боксёра лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции и т. д.

Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксёра при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.

Для рациональной тренировки скоростных качеств боксёра наиболее эффективен круговой метод. После разминки спортсмены разбиваются на четыре подгруппы. Каждая из подгрупп боксёров по заданию тренера занимает определенную "станцию". Каждая "станция" предназначена для совершенствования конкретного скоростного, качества.

Обычно на 1-й "станции" боксёры совершенствуют скорость одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость передвижений и на 4-й – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерны для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.

Воспитание выносливости

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

О выносливости боксёра свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качал венном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксёров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения.

В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные (кроссовый бег, бокс, лыжи, спортивные игры и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.).

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксёра улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной "пульсовой стоимости", равной примерно 180 уд/мин. (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках).

Эффективное средство повышения выносливости в тренировке – увеличение раунда до 5 минут и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально – подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, "бой с тенью", упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.).

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости за счёт подбора специальных тренировочных упражнений – интенсификация деятельности боксёра в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнёров, ведения ближнего боя, увеличения, трудности заданий и др.), в упражнениях с мешком боксёр выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10 – 15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 с каждая), а в промежутках между сериями (10 – 15 с) - действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5 – 2 мин, после чего боксёр вновь выполняет упражнение с мешком (всего 3 раунда).

Для совершенствования другой стороны выносливости применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, груше в течение 20 – 30 с) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40 – 60 с).

При воспитании выносливости боксёров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Дыхание боксёра должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов. При нанесении серийных ударов боксёры должны дышать непрерывно, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов или отдельный акцентировать.

Особенности боевой стойки в боксе.

Боевая стойка боксера – это то, с чего начинается бокс. Она является исходной позицией для совершения любых движений, включая все защитные и атакующие действия. Именно ее освоению должно быть уделено максимальное внимание на первом этапе тренировок. Спортсмен без опыта в обычном спарринге будет допускать ряд ошибок, что сделает его уязвимым для оппонента. То же произойдет, если неопытный боксер не отработал правильную стойку до автоматизма.

Боксерская стойка – это универсальная позиция, которая позволяет спортсмену проводить атакующие действия, будучи при этом максимально закрытым. Наряду с

этим положение тела должно быть комфортным для боксера – он должен иметь возможность свободно передвигаться в любом направлении, затрачивая при этом минимум энергии.

Особое внимание следует уделить координации движений. Маневренность не помешает ни одному боксеру. Кроме того, в момент поединка он не просто передвигается по рингу – он боксирует. В его задачу входит попасть в соперника и самому уйти от удара, а это в значительной степени осложняет задачу удержания равновесия и требует хорошей скорости передвижений.

Несмотря на существующие классические вариации, для каждого боксера стойка может быть индивидуальной. В конечном счете, она определяется антропометрическими данными спортсмена, его физической подготовкой, опытом, манерой ведения боя и прочими параметрами.

В классическом варианте боевая стойка (левосторонняя – для правши) может быть принята таким образом:

1. Ноги стоят приблизительно на ширине плеч.
2. Правая нога отводится назад условно на полметра.
3. Вес тела распределяется так, чтобы на заднюю ногу приходилось чуть больше нагрузки.
4. Обе ноги слегка согнуты в коленях. Но только слегка.
5. Передняя стопа завернута внутрь (вправо) приблизительно на 40 градусов, а задняя – градусов на 5–10 смотрит правее.
6. Кулак правой руки закрывают правую сторону подбородка, плечо расслаблено и опущено. Локоть закрывает печень.
7. Левое плечо поднимается к подбородку, закрывая левую его часть, а кулак размещается примерно на уровне левого глаза, не закрывая при этом обзор, но затрудняя атакующие действия соперника. Локоть закрывает левую часть туловища.
8. Голова слегка опущена вперед, что позволяет максимально оградить подбородок, являющийся самым уязвимым ее местом, от прямого попадания.

Заняв такую позицию, боксер должен понимать, что ему удобно, и что стойка удовлетворяет всем необходимым требованиям.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

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

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретно в виде спорта бокс;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.3. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности

В Рязанской области такой организацией является Центр спортивной подготовки.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием интенсивных стрессогенных соревновательных факторов, включением резервных возможностей психики. Не вызывает сомнения тот факт, что успешность преодоления экстремальных ситуаций, находится в зависимости от опыта участия спортсмена в соревнованиях. в связи со сложным спектром задач, решаемых спортсменами в соревновательной деятельности, возникает проблема ее психологического сопровождения

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Оно дополняет тренировочную и соревновательную деятельность и способствует развитию не только мастерства и физических качеств спортсмена, но и формированию деятельностно - обусловленных субъектных свойств личности.

Психологическое сопровождение является более широким понятием, чем психологическая подготовка. Психологическое сопровождение в спорте означает

содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры.

Психологическое сопровождение в спорте - это комплексная деятельность, включающая в себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность.

Среди форм организации психологического сопровождения можно выделить три варианта:

1. Постоянное сопровождение: работа психолога на всех этапах подготовки.
2. Этапное сопровождение. работа психолога в "ключевые" периоды подготовки.
3. Ситуативное сопровождение: привлечение психолога в случае необходимости.

Полноценное психологическое сопровождение спортивной деятельности возможно, если работа психолога осуществляется в следующих **направлениях**:

- на этапах многолетней подготовки;
- в течение учебного года (этап многолетней подготовки часто более одного учебного года);
- на учебно-тренировочных сборах;
- в ходе соревнований.

Каждая из описанных функций предполагает выполнение психологом определенных видов работ.

На **этапах многолетней подготовки** основными видами работ психолога являются: диагностика, моделирование психологической подготовки, контрольное тестирование и коррекционные мероприятия.

Диагностика осуществляется психологом при переходе с одного этапа на другой, диагностируется и сравнивается ряд показателей, характеризующих личностный рост и рост мастерства спортсмена. Итоги диагностики, а также цели и задачи, поставленные на следующий этап подготовки, определяют модель психологической подготовки. Формы, методы и средства психологической подготовки определяются спецификой психического и физического развития личности в конкретном возрасте, а также целями и задачами этапа многолетней подготовки. При моделировании и реализации психологической подготовки психологом осуществляются все виды работы психолога: постоянная, этапная, ситуативная. Осуществление контрольного тестирования позволяет определить эффективность форм, методов и средств, примененных в ходе психологической подготовки на конкретном этапе многолетней подготовки. Коррекционные мероприятия проводятся, если результаты контрольного тестирования, указывают на недостатки работы по психологической подготовке спортсмена.

В **течение тренировочного года** (этап многолетней подготовки часто более одного тренировочного года) основными видами работы психолога также являются: диагностика, моделирование психологической подготовки, контрольное тестирование и коррекционные мероприятия. Однако здесь они имеют свою специфику.

Каждый тренировочный год должен начинаться с диагностики. Результаты диагностики свидетельствуют о неких изменениях, которые характеризуют личностный рост и рост мастерства спортсмена в прошедшем учебном году. Итоги диагностики, а также цели и задачи, поставленные на следующий учебный год, определяют модель психологической подготовки. Моделирование психологической подготовки, ее формы, методы и средства определяются целями и задачами на учебный год. Осуществление контрольного тестирования позволяет определить эффективность форм, методов и средств, примененных в ходе психологической подготовки в течение учебного года. Коррекционные мероприятия проводятся, в случае, если результаты контрольного тестирования, указывают на необходимость повторного проведения развивающей работы со спортсменом.

На **тренировочных мероприятиях** основными видами работы психолога остаются прежними, конечно же, с поправкой на специфику целей и задач тренировочных мероприятий.

В предсоревновательный период также проводится диагностика, но не столь обширная. В основном определяется уровень стрессоустойчивость и психической надежности спортсмена. Результаты диагностики позволяют, определит основные направления работы психолога в условиях тренировочных мероприятий. Выбор формы, методы и средства психологической подготовки определяются целями и задачами конкретных соревнований. Основной задачей психолога на данном этапе является создание оптимального состояния, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, то, что называется осуществить психологическую настройку спортсмена. Повторная диагностика должна показать уровень психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Присутствие психолога на **соревнованиях** обусловлено его статусом в команде. Если психолог не является штатным и приглашается в команду для решения каких-либо конкретных задач, он может и не выезжать со спортсменами на соревнования. В этой ситуации основная нагрузка по психологическому сопровождению соревнований ложится на тренера или кого-либо из спортсменов. Естественно до начала соревнований психолог обучает тренера или спортсменов навыкам психорегуляции, которые помогут оказать нуждающимся спортсменам экстренную помощь. Если же в команде есть штатный психолог, то всю работу по сопровождению соревнований осуществляет он. Основными видами работ психолога на данном этапе являются регуляция психического состояния спортсмена во время соревнования (секундирование), а также, в случае необходимости, психологическая регуляция негативных последствий соревнований.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические: суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

➤ создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов;

➤ рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию;

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

➤ деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на спортивных мероприятиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые

стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужна определенная тактичность тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов. Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях.

Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в любимых приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем

лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих

частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед спортивным мероприятием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

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

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена,

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются

весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки определены в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта "бокс".

Второй этап отбора производится при зачислении на тренировочный этап подготовки, когда боксер уже прошел первый этап спортивной подготовки. Это, примерно, совпадает с выполнением III разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе определены в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта "бокс". Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На *третьем этапе* отбор производится среди боксеров, закончивших тренировочный этап спортивной подготовки и переходящих на этап совершенствования спортивного мастерства; овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практику соревнований, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства определены в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта "бокс".

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"

На *четвертом этапе*, при зачислении на этап высшего спортивного мастерства, определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды РФ. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях всероссийского и международного масштабов. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет совместно с комплексной научной группой, работающей со сборными командами.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства определены в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта "бокс".

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного звания "Мастера спорта России"

4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание "мастер спорта России"

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок двумя ногами с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			19	13

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			10,9 11,3
2.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более
			8,20 8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13 7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			3 -
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее
			- 9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3 +4
2.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более
			9,0 10,4
2.8.	Прыжок двумя ногами с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150 135
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее
			24 16
3. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. согнуты коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее
			7 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4 10,9	
1.2.	Бег на 2000м	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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее	
			+5 +6	
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	

			9,0	10,4
1.7.	Прыжок двумя ногами с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок двумя ногами с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000м	с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000м	с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок двумя ногами с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	18,0
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Бег челночный 10x10м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	И.п. стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	И.п. стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
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 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
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)		не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0

1.7.	Прыжок двумя ногами 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 150г	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 2000м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000м	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 3x10м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок двумя ногами 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 500г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	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 2000м	с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000м	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	количество раз	не менее	

	высокой перекладине		15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок двумя ногами 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 500г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Бег челночный 10x10м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	И.п. – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в и. п.	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в и. п.	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	И.п. стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	И.п. стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Методические указания по организации тестирования

Бег на 30м, 60 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

Бег 100 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 100-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два

полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

Челночный бег 10x10 м Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

Бег 1км, 2км, 3км, 5 км. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс).

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.П. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда спортсмен начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Подтягивание на перекладине И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на

гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Метание мяча весом 150г, спортивного снаряда весом 500, 700г.

Для испытания используются мяч весом 150 г или спортивные снаряды весом 500 г или 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

5. Перечень материально-технического обеспечения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре спортивной школы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, 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 форме медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечения питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля,

за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

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

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Гантели массивные от 1,5 до 6 кг	комплект	4
3.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Груша боксерская набивная	штук	3
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
7.	Зеркало 0,6х2 м	комплект	6
8.	Лапа боксерская	па	3
9.	Мат гимнастический	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	5
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч теннисный	штук	2
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
17.	Ринг боксерский 6х6 м на помосте 8х8 м	комплект	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	15
20.	Скамейка гимнастическая	штук	5
21.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
22.	Стенд информационный	штук	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

25.	Урна — плевательница	штук	2
26.	Часы стрелочные информационные	штук	1
27.	Штанга тренировочная	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские	пар	24
2	Перчатки боксерские (снарядные)	пар	15
3	Шлем боксерский	штук	15

Спортивная экипировка индивидуального пользования

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Перчатки боксерские снаряженные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	3
Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021г. № 62// Консультант плюс

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акоюн и др. - М.: Советский спорт, 2012г.

3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.

10. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.

11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

6.2. Список Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» на 2021 г.

№	Мероприятие	Дата	Место
1	Открытый IX межрегиональный турнир по боксу на призы администрации Спасского района	28-29 февраля - 1 марта	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
2	Фестиваль простейших единоборств	13 марта	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
3	Региональный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»	апрель	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» среди воспитанников ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» под девизом «От значка ГТО к олимпийским медалям!»	16 апреля	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
5	Межрегиональный турнир по боксу	апрель	г.Михайлов
6	VII Межрегиональный детско-юношеский турнир по боксу	апрель	г.Спас-Клепики
7	Фестиваль простейших единоборств	7 мая	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
8	Международный турнир на приз пивоваренной компании по боксу	май	г.Рязань
9	Летние спортивные сборы обучающихся отделения бокса	июнь	ДСОЛ «Сатурн» п.Сологча
10	«Фестиваль Единоборств» «Битва под Старой Рязанью»	июль	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»

11	«День физкультурника» (Награждение лучших спортсменов и тренеров ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» по итогам года)	август	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
12	Турнир по боксу «Открытый ринг»	сентябрь	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
13	Всероссийский турнир по боксу класса Б	сентябрь	г.Михайлов
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» среди сотрудников ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»	8 октября	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
15	Фестиваль простейших единоборств, посвящённый Дню народного единства	30 октября	ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»
16	Всероссийский турнир городов России по боксу	ноябрь	г.Сасово
17	Межрегиональные соревнования по боксу	декабрь	г.Рязань