

**Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа «Триумф»**

Рассмотрена и принята:
на заседании педагогического совета
Протокол №14 от 03.04.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДО РО «СШ» Триумф»
П.А.Брусков
04.04.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Бокс»**

Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022г. № 1055 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Возраст обучающихся:
с 7 лет и без ограничений по возрасту.
Срок реализации программы на этапах: бессрочно

Автор программы:
Методист: Котов Константин Саввович.

Спас-Клепики 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4
2. Характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	4
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5-40
4. Структура тренировочного процесса	5
5. 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"	10
6. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	10
7. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	11
8. 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"	16
9. Примерный план теоретической подготовки	22
10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"	26
11. Перечень тренировочных мероприятий	27
12. Годовой план спортивной подготовки	28
13. Планы инструкторской и судейской практик	33
14. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
15. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	38
16. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	41-61
17. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	41
18. Планы конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	42
19. Содержание курса обучения боксера-новичка:	44
20. Рекомендации по планированию спортивных результатов	51
21. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	52
22. Система спортивного отбора и контроля	52
23. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	53
24. Рекомендации по организации контрольных упражнений	58
25. Перечень материально-технического обеспечения	62
26. Перечень информационного обеспечения	66

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденному приказом Минспорта России от 09.02.2021 г. № 62, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554) и является нормативным документом государственного автономного учреждения Рязанской области «Спортивная школа «Триумф» (ГАУ РО «СШ «Триумф»).

Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Основной целью Программы, является подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборной команды района и Рязанской области.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, 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;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- 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.

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не установлен

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

Бокс - олимпийский вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров.

Бокс - это кулачный бой двух спортсменов, проводимый на ринге. Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д. В любительском боксе боксировать надлежит в специальных мягких перчатках массой 10 унций (284 г), нанося удары в переднюю и боковую части головы и туловища соперника. Бить ниже пояса запрещено. Перчатки, применяемые в профессиональном боксе, весят 8 унций для категорий от «наилегчайшего» до «полусреднего» веса включительно и 10 унций для остальных категорий (у женщин 8 унций от «наилегчайшего» до «полулегкого» веса и 10 унций от «первого легкого» до «тяжелого»). 10- унцовые перчатки могут использоваться в более легких весовых категориях. Победа может быть достигнута как по истечении времени поединка (3 раунда по 3 мин. и у женщин - 4 раунда по 2 мин., в профессиональном - 10 или 12 раундов по 3 минуты) - по очкам, так и досрочно - вследствие явного преимущества, дисквалификации за нарушение правил, неспособности или отказа одного из спортсменов продолжать поединок или нокаута. Досрочная победа присуждается судьей-рефери на ринге, по очкам - большинством из 5 судей, находящихся вне ринга.

Официальные спортивные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах (весовых категориях):

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13 - 14 лет	Девушки 13 - 14 лет	Юноши и девушки 15 - 16 лет	Женщины 19 - 40 лет и юниорки 17 - 18 лет, 19 - 22 года	Мужчины 19 - 40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34 - 36			
Вторая супернаилегчайшая		38			

Первая суперлегчайшая	37 - 40	40	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	42	42	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44	44	-	-	-
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 49
Наилегчайшая	50	51	50	51	52
Первая легчайшая	52	-	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	54	56
Полулегкая	57	57	57	57	-
Легкая	60	60	60	60	60
Первая полусредняя	63	64	63	64	64
Вторая полусредняя	66		66	69	69
Первая средняя	70	70	70	-	-
Средняя	75	-	75	75	75
Полутяжелая	80	-	80	81	81
Тяжелая	90	-	80+	81+	91
Супертяжелая		-	-	-	91+

В поединках мальчиков и девочек младшей возрастной группы, пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5 - кг; в диапазоне от 40 до 64 кг - 2-х кг; 64 кг - 70 кг - 3-х кг; 70 - 78 кг - 4-х кг; свыше 78 кг - 5 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

На Олимпийских играх для мужчин установлены восемь весовых категорий: наилегчайший - 48 - 52 кг, полулегкий - 57 кг, легкий - 63 кг, полусредний - 69 кг, средний - 75 кг, полутяжелый - 81 кг, тяжелый - 91 кг, супертяжелый - св. 91 кг; для женщин пять весовых категорий: наилегчайший - 48 - 51 кг, легкий - 57 кг, первый полусредний - 60 кг, полусредний - 69 кг, средний - 69 - 75 кг.

2. Нормативная часть

Структура тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки боксёров предусматривает планирование и изучение материала на четырёх этапах:

Этапы спортивной подготовки			
Название	Обозначение		Период
Этап начальной подготовки	НП	НП-1	До года
		НП-2	Свыше года
		НП-3	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Т	Т-1	До двух лет
		Т-2	Свыше двух лет
		Т-3	
		Т-4	
		Т-5	
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничения продолжительности	
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничения продолжительности	

Данной Программой предусмотрено прохождение занимающимися спортивной подготовки на трех этапах: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Структура годичного цикла состоит из подготовительного периода, соревновательного периода и переходного периода.

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

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

При планировании годичных циклов для спортсменов тренировочного этапа свыше 2-х лет подготовки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе подготовительного периода продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

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

В структуре годичного цикла выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

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

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

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	

	СП	100
	СорП	+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи развивающего технического микроцикла (РТ) - продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах:

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

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

Задачи контрольного предельного микроцикла (К) - контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах:

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

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	72
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48

	СорП	20
Суббота	ОФП СП СорП	76 24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

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

Различают следующие виды мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные мезоциклы.

Основная задача втягивающих мезоциклов - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Основная задача базовых мезоциклов - проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психической и психической подготовленности.

Основная задача контрольно-подготовительных мезоциклов - синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В боксе - однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям:

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

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 и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	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	

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса, осуществляется в следующих формах:

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; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс" и перечнем тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходящий период), который продолжается не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее двух месяцев. Он состоит из обще подготовительного и специально-подготовительного этапов. После окончания этого периода боксер достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, который длится примерно около девяти месяцев. В ходе этого периода участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервал времени между соревнованиями включает в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха зависит от трудности и напряженности соревнований, а продолжительность подготовительного этапа и его частей - от масштаба и трудности предстоящих соревнований. Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев. Таким образом, соревновательный период в боксе занимает 9 месяцев и приобретает сложную структуру, определяемую количеством и рангом соревнований.

Длительность отдельных внутривнутрипериодных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такая многоцикловая периодизация годового цикла в боксе является общепринятой. Основная задача подготовительного периода - всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий отрабатываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия. Для более четкого планирования тренировочной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа (мезоцикла): общеподготовительный и специальноподготовительный.

Главное внимание на общеподготовительном этапе (мезоцикле) должно уделяться разносторонней общей физической подготовке тренировочного времени, технической и тактической подготовке. Одновременно с воспитанием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуются техника боевых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества, значительное внимание уделяется психической подготовке боксеров. Основные средства на этом этапе (мезоцикле): общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения с отягощениями, кроссы, бег на дорожках, прыжки, различные спортивные и подвижные игры, упражнения с партнером в овладении технико- тактическими навыками в условных боях. Физическая подготовка направлена на приобретение и углубление знаний, составляющих основу спортивной деятельности. Формы тренировки на этом этапе - специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке, в которых постепенно увеличивается общий объем физических нагрузок и в меньшей степени их интенсивность. Продолжительность этого этапа в зависимости от физического состояния занимающихся 30-40 дней.

Важнейшей задачей специально-подготовительного этапа (мезоцикла) - повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для боксера, и подведение спортсменов к специализированной соревновательной работе. Физическая подготовка в основном способствует дальнейшему воспитанию физических качеств. Повышается удельный вес специальной физической подготовки. Техническая подготовка - совершенствование технических навыков в более усложненной; тактическая подготовка - совершенствование тактических навыков в условных боях и работа с различными по боевым особенностям и стилю партнерами. Основные средства на этом этапе (мезоцикле): общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные и вольные бои). В психологической подготовке основное внимание уделяется развитию умения переносить тренировочные нагрузки, применять индивидуальные средства тренировки, в которых требуется мобилизация и напряжение всех сил боксера. Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим вопросам тренировки. Спортсмены высокой квалификации должны выступать на теоретических занятиях с сообщениями о различных сторонах технической и тактической подготовки боксеров.

Основные формы тренировки на втором этапе (микроцикле) специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов работы. Стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений. Физическая подготовка приобретает комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. Использование перечисленных средств приводит к повышению уровня общей и специальной подготовленности и создает базу для приобретения высокого уровня физической подготовки в основном (соревновательном) периоде. В основном периоде спортсмены готовятся к наиболее значительным и ответственным соревнованиям года. Соревновательный период в боксе занимает 8-9 месяцев. В нем следует выделять этапы подготовки к наиболее важным соревнованиям, к которым боксеры должны подойти в состоянии наилучшей спортивной формы (пик спортивной формы). Кроме этого, 12

боксер участвует в ряде крупных соревнований, которые можно рассматривать как подготовительные к более ответственным турнирам. Интервалы между соревнованиями года и их продолжительность могут быть разными. Таким образом, в основном периоде спортсмен подводится к основным соревнованиям через серию промежуточных соревнований и этапов (мезоциклов) подготовки к ним. В период подготовки к основным соревнованиям происходит закономерное колебание уровня тренированности в зависимости от времени основного соревнования и задач выступления в промежуточных состязаниях и связанных с этими задачами повышением уровня различных сторон физической подготовки. Такая подготовка состоит из двух этапов (мезоциклов): 1. общеподготовительного, в целом повторяющего по содержанию специально-подготовительный этап (мезоцикл) подготовительного периода тренировки, но с большим акцентом на применение средств общей и специальной физической подготовки; 2. специально-подготовительного этапа (мезоцикла). Подготовка к соревнованиям может проводиться по такой же схеме. Однако часто практикуется и другой вариант: после окончания соревнований лидеры проходят трехнедельную физическую подготовку, проводимую по сокращенной схеме специально-подготовительного этапа (мезоцикла). Такая же система физической подготовки применяется между другими соревнованиями, которыми насыщен основной период тренировки. К каждому соревнованию боксеры достигают высокого уровня спортивной формы, который после окончания выступлений целесообразно на какое-то время искусственно снижать. Поддержание состояния спортивной формы на высоком уровне в течение трех недель предсоревновательной физической подготовки потребовало бы слишком много затрат физической и психической энергии, в то время как временное снижение спортивной формы дает предпосылки к достижению более высокого уровня состояния впоследствии.

Необходимость постепенного рационального достижения высокого уровня физической подготовки к концу подготовки требует распределить ее задачи и средства следующим образом: задачи первой недели - уменьшить отрицательные последствия соревновательного турнира и подготовить организм боксера к максимальным нагрузкам специального характера. Эти задачи решаются с помощью объемных тренировок, учитывающих развитие всех сторон работоспособности как в общефизическом, так и в специализированном плане; общая работоспособность совершенствуется с помощью кроссовой подготовки, плавания, утренних прогулок; общая силовая работоспособность - с помощью работы с тяжестями, упражнений на сопротивление; общая скоростная работоспособность - с помощью игры в футбол, баскетбол. Применяются объемные тренировки и положительная эмоциональная общая физическая подготовка как для активного отдыха, так и для повышения функционального состояния. Для развития специальной работоспособности проводится специализированная работа на снарядах и многораундовая работа в парах отдельно в скоростном и скоростно-силовом режимах. Даются разнообразные задания в среднем темпе для развития и совершенствования сенсомоторной, перцептивной и интеллектуальной сфер (упражнения на «боксерскую хитрость» и т. п.).

Задача второй недели - повысить уровень физической и психической работоспособности боксера. Для этого используются максимальные нагрузки специального характера в условиях боя и спарринга, которые чередуются с активным отдыхом. Общая физическая подготовка проводится с высокой интенсивностью. Упражнения для совершенствования «взрывной» и темповой моторики, скорости реакции, мышления, выносливости должны быть высокоинтенсивными и применяться с учетом индивидуальных особенностей боксеров. Специальная физическая подготовка проводится в скоростном и скоростно-силовом режимах.

Задачи третьей недели - восстановить и повысить специальную работоспособность боксеров. Для этого активный отдых (футбол, баскетбол, плавание, пробежки) чередуют с упражнениями для воспитания быстроты и ловкости, совершенствования специальных индивидуальных технико-тактических действий; на этой неделе происходит окончательное регулирование веса, требующее больших усилий и осторожности. В процессе тренировки достигается высокий уровень развития всех сторон работоспособности. В соревновательном периоде неотъемлемой составной частью процесса физической подготовки являются восстановительные микроциклы после окончания турниров. В связи с этим физическая

подготовка к следующим соревнованиям, в отличие от общепринятой точки зрения о постепенном переходе к большим нагрузкам, должна начинаться после недельного активного отдыха. Возможен вариант физической подготовки к соревнованиям, согласно которому в первую неделю после соревнований нагрузка планируется из расчета ежедневных утренних разминок и трех-четырёх игровых тренировок.

Вторая неделя характеризуется применением больших нагрузок специального характера. Третья неделя - повышением интенсивности при постепенном снижении объемов.

Предсоревновательная подготовка боксеров может строиться также по «принципу маятника». Он заключается в том, что предсоревновательная физическая подготовка проводится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов - специализированных, которые по составу средств, способу их выполнения, тренировочным нагрузкам являются более сходными с предстоящими соревнованиями и контрастных, в которых степень сходства с соревнованиями гораздо меньше.

По мере приближения к соревнованиям специализированные микроциклы становятся все более сходными с соревновательным циклом, а контрастные микроциклы за счет введения средств физической подготовки еще более отличными от них.

К достоинствам построения физической подготовки следует отнести борьбу с монотонией, что присуще предсоревновательному этапу, к недостаткам - то, что это не всегда возможно в условиях секционных занятий с жестким расписанием тренировок, а также неэффективно при подготовке к соревнованиям большой длительности. Э.А. Чупров с целью увеличения работоспособности боксеров предложил при физической подготовке к соревнованиям использовать метод «челночной» тренировки, на каждой из которых нагрузки выполняются с определенным объемом и интенсивностью. После напряженного соревновательного периода переходный период необходим для полного восстановления психического и физического потенциалов организма боксеров. Именно в этом периоде создаются предпосылки к тому, чтобы боксеры начали следующий цикл тренировок на более высоком уровне подготовленности.

Длительность переходного периода зависит от напряженности всей предыдущей физической подготовки и в особенности от напряженности и продолжительности соревновательного периода. Чем напряжение и длительнее соревновательный период, тем продолжительнее переходный. Обычно длительность последнего колеблется в пределах 4-5 недель. Переходный период характеризуется снижением объема и интенсивности нагрузки, а также изменением содержания тренировочных средств и их направленности. Это диктуется необходимостью обеспечения полного восстановления боксеров после предыдущих тренировочных и соревновательных нагрузок. Резко меняются специальные средства тренировки. В первые две недели они полностью выводятся из тренировочного процесса, за исключением, может быть, боя с тенью и некоторых имитационных упражнений. Из средств ОФП лучшими являются те, которые не требуют большого физического и нервного напряжения. В первые две недели - это купание и плавание в невысоком темпе, не слишком длительные кроссы и т. п. Затем можно включать более эмоциональные и темповые упражнения - футбол, волейбол, теннис. Объем средств ОФП следует постепенно наращивать с небольшим повышением их интенсивности. Большинство применяемых в переходном периоде средств (особенно в первой его половине) должны использоваться в форме активного отдыха. Лишь в конце периода можно включать специальные упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Воспитанием выносливости заниматься не следует. Из тренировки исключаются упражнения в перчатках с партнером и на снарядах.

Переходный период должен проходить активно. Ни в коем случае не следует допускать длительного пассивного отдыха, так как резкий переход от предельных нагрузок к пассивному отдыху может вызвать значительное ухудшение функционального состояния организма. Число тренировок в переходном периоде колеблется от 3 до 7 в неделю. В первой половине периода проводятся одноразовые тренировки, к концу его - двухразовые. Выбор тренировочных средств зависит в первую очередь от желания самого спортсмена. Не следует навязывать нежелательные для боксера упражнения. Следует помнить, что переходный период - это не просто активный отдых, а время подготовки к освоению новых, более высоких тренировочных нагрузок с целью

повышения спортивных результатов. Поэтому к следующему подготовительному периоду боксер должен не только хорошо отдохнуть, но и тренированность его должна быть более высокой по сравнению с началом предыдущего периода.

Боксеры приступают к очередному подготовительному периоду только после тщательного врачебного контроля, так как не полностью восстановившийся спортсмен не сможет освоить запланированные параметры тренировочной нагрузки. Оперативное планирование.

Следует выделить три разновидности оперативных планов тренировки боксеров: планы на одно занятие; план на один тренировочный день; план на микроцикл подготовки.

В соответствии с основной направленностью тренировочных занятий в практике бокса принято различать занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, совершенствованию технико-тактического мастерства, боевой практике. Каждое из этих занятий имеет свои особенности.

Занятия по ОФП занимают большое место, в общей системе подготовки боксера, особенно на общеподготовительном этапе. Они направлены на повышение общей тренированности спортсменов и развитие основных физических качеств. Занятия строятся на основе широкого использования общеразвивающих упражнений из разных видов спорта. Отдельное занятие может быть полностью отдано какой-либо одной спортивной игре - легкоатлетическому кроссу, а может состоять из разных упражнений. В интересах специализации общефизической подготовки боксеров общеразвивающие упражнения следует подбирать с учетом специфики бокса. ЧСС у боксеров во время занятий по ОФП варьирует в значительных пределах (от 130 до 190 уд/мин.). Это вызвано разнообразием применяемых средств и методов тренировки. Так, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью протекает в пульсовом режиме 140-160 уд/мин., кросс же соревновательным методом может вызвать ЧСС свыше

190 уд/мин. Особенное внимание следует уделять регулированию нагрузки в спортивных играх, так как они варьируют в широких пределах и зависят от таких факторов, которые трудно учесть в тренировке. Занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в боксе. В них широко используются различные имитационные упражнения, а также работа «на лапах» и других боксерских снарядах. Включаются различные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств и сохраняющие основную структуру боксерских двигательных действий. Интенсивность таких занятий меняется в значительных пределах в зависимости от своеобразия средств и методов, применяемых в соответствующем занятии. Наиболее низкая ЧСС отмечена при выполнении специально- подготовительных упражнений без отягощений, а также с отягощениями, но с невысокой интенсивностью. Значительное увеличение ЧСС (до 180 уд/мин.) вызывает круговая тренировка на развитие скоростносиловых возможностей спортсменов. Упражнения на стенке и мешках, направленные на совершенствование технических приемов, проходят на значительно более низком пульсовом режиме (160-170 уд/мин.), чем во время интервальной работы над развитием специальной выносливости (190 уд/мин.). Из всех упражнений на снарядах наименее интенсивными являются упражнения на подвесной и пневматической «грушах».

Занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование сугубо специальных навыков и тактических действий. Основным средством в этих занятиях являются упражнения с партнером в перчатках по изучению технических и тактических приемов, а также условные бои. Условные бои проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям боксерского поединка. Интенсивность нагрузки в этих занятиях выше, чем в предыдущих, а вариативность ее меньше. Упражнения с партнером проходят при довольно высокой ЧСС, которая обычно повышается к концу занятия. В условных боях пульс достигает частоты 175-190 уд/мин. ЧСС в упражнениях с партнером зависит от дистанции, на которой проходит выполнение упражнений. Упражнения на дальней дистанция обычно выполняются при меньшей ЧСС, чем на средней и ближней дистанциях.

Занятия по боевой практике преследуют цель подготовить боксера к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить навыки в технике и тактике в условиях, приближенных к соревновательным. Основными упражнениями здесь являются вольные бои и

спарринги. Помимо них могут применяться и другие специальные упражнения, но все они должны содействовать повышению эффективности данного тренировочного занятия. Так, после разминки целесообразно несколько раундов провести в условном бою с партнером, что поможет лучше настроиться на предстоящий спарринг и ускорить процесс вработывания. После вольного боя или спарринга можно провести 2-3 раунда на боксерских снарядах. Работа должна быть интенсивной и способствовать специальной выносливости.

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных дней, которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Он характеризуется определенной последовательностью тренировочных занятий и периодическим изменением объема и интенсивности нагрузок. Наибольшее распространение в боксе получили недельные микроциклы подготовки. Особенности построения микроциклов зависят от задач, которые необходимо решить на определенном этапе подготовки. Изменение микроциклов на разных этапах связано с содержанием тренировки в каждом цикле и с динамикой нагрузок. Особенности построения микроцикла во многом основываются на закономерностях связи нагрузки и отдыха.

Воздействие физических нагрузок на отдельные функции, а также особенности восстановительных процессов определяются характером, интенсивностью и продолжительностью выполнения упражнений, качеством повторения и продолжительностью пауз отдыха между повторениями, числом включенных в работу мышц, режимом их деятельности. В каждом микроцикле целесообразно выделять отдельные занятия и даже дни с преимущественной направленностью на решение какой-либо основной задачи тренировки. Это способствует оптимальной концентрации тренировочных средств и помогает более целенаправленному решению данной задачи. В ряде случаев для повышения эффекта тренировки целесообразно повторять занятия с одной направленностью на протяжении нескольких дней подряд, особенно при изучении и совершенствовании техники, развитии быстроты. Нагрузка не должна быть слишком высокой. Регулировать тренировочные нагрузки в микроцикле следует с учетом направленности упражнений и их избирательного воздействия на организм спортсменов.

Сочетание разнонаправленных тренировочных занятий в микроцикле позволяет каждый раз нагружать разные функциональные системы организма, а это дает возможность повышать объем и интенсивность нагрузок, не подвергая спортсменов опасности переутомления.

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"

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	32 - 35	22 - 25	20 - 22	15 - 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

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

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

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности

движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста — высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но имеет с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Техническая подготовка. Спортивная техника направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы. Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста. Практика акцентирует внимание не следующих двух основных случаях: 1) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера; 2) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений. Методы и приемы в технической подготовке боксёров: постепенное увеличение сопротивления условного противника, использование необычных исходных положений, выполнение технических действий с максимальной быстротой и точностью, изменение пространства для выполнения технических действий, выполнение действий в необычных условиях, выполнение упражнений в состоянии значительного утомления, выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения, прием периодического выключения или ограничения зрения, приём формирования рабочей установки, методический приём вычленения элемента действий, приём снижения мышечных напряжений, прием дополнительных ориентиров и срочной информации, метод сопряженных воздействий

Постепенное увеличение сопротивления условного противника. Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности. Пример: - боксер атакует строго определенным приемом, партнер совершенствует сначала только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключение - опережение контрударом.; - боксер в замедленном темпе атакует прямыми или боковыми ударами в голову, а партнер - применяет защиту нырком или уклоном и контратакует ударами в туловище быстро, но в впосилы и т.п.

Использование необычных исходных положений. По ходу состязания боксер может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать 18

необходимым техническим приемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника. Пример: Моделирование таких ситуаций в ринге. Когда боксер прижат к канатам или в углу ринга, ограничен маневр, противник сковывает его действия, вяжет, толкает, дистанция минимальная, противники непосредственно соприкасаются друг с другом. Аналогичная ситуация возникает, когда боксер пропускает противника за спину, когда боксер выполнил уклон, а противник придавливает его рукой, когда боксер проваливается после удачной защиты противника и т.п. Отрабатываются несколько возможных вариантов выхода из подобных ситуаций.

Выполнение технических действий с максимальной быстротой и точностью. В большинстве видов спорта борьба за быстроту выполнения технического приема прямо или косвенно связана с борьбой за высокую точность и стабильность его выполнения. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность движений должны методически увязываться в едином упражнении, причем приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла. Например, боксеру задается высокий темп ударов за определенный промежуток времени - за раунд. В упражнениях используются резиновые амортизаторы, блоки с грузами, действующие в сторону ударов, и увеличивающие быстроту этого движения, применяются специальные тренажеры, позволяющие боксеру совершенствовать быстроту и точность ударного движения.

Изменение пространства для выполнения технических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема. Например, для проведения условных или вольных боев используются уменьшенный ринг, или основной ринг перегораживается лентами на четыре части; в отдельных случаях допускается ведение боя в ринге двумя парами боксеров.

Выполнение действий в необычных условиях. Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка. Например, совершенствование техники приемов проводится на ринге с поверхностью различной жесткости (мягкое покрытие, деревянный пол, земляное покрытие и т.д.).

Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления. Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки. Пример: После упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером). В этих упражнениях уточняются, и исправляются отдельные детали движений.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочайшие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях - при завышении объема упражнений этого рода

- приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30-40% от общего объема технической подготовки. Пример: Тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в присутствии специально приглашенные зрители. Сдача контрольных нормативов по боксерской технике поводится в присутствии специальной комиссии тренеров и т.п.

Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно- суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка. Пример: выполнение упражнений боксера в бою с «тенью» без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или излюбленных упражнений на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без контроля зрения.

Теоретическая подготовка. На этапе начальной подготовки занимающихся необходимо ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением Правил внутреннего распорядка. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Знакомство занимающихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполняет такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. На тренировочном этапе подготовки теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке на данном этапе необходимо уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояние здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерный план теоретической подготовки представлен в таблице.

Приём формирования рабочей установки. Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка. Пример: в процессе выполнения упражнения боксер акцентирует внимание на правильности и эффективности усовершенствованных технических приемов или комбинаций, на начальную или завершающую стадии движения. В условных и вольных боях за эффективное выполнение приемов боксера необходимо поощрять (начислением дополнительных баллов, отметить при разборе итогов занятия и т.п.

Методический приём вычленения элемента действий. В процессе спортивной деятельности выясняется, что те или иные элементы технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). Чтобы ускорить процесс «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных прежде всего центральной нервной системе спортсмена. Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных повторений измененного технического приема в разнообразных проявлениях

упражнения с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной техники боксера. Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное движение кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Приём снижения мышечных напряжений. Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п. Пример: боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. С целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема. Пример: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

Метод сопряженных воздействий. Применение специализированных динамических упражнений. Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса. В процессе тренировки учитываются не только состав работающих мышц, но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 35% от собственного веса боксера. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование же отдельного элемента навыка допускает применение больших отягощений. Указания: Отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развивается сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действующих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, гантели, и т.п.).

Применение специализированных изометрических упражнений. В последнее время в практике спорта для развития силы стали достаточно широко применяться изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для технических приемов. Рекомендации по дозировке изометрических упражнений: всего упражнений в занятии - от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность усилил- 4-6 сек; пауза между каждым повторением - 3-5 мин; в паузе выполняются упражнения на гибкость и расслабление. В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и туловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захватов и т.п.

Творческое сочетание всех методов в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков. Совершенствование технико-тактического

мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера.

Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Период обучения
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли, жизненно важных умений, навыков и организованности.	Т
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Основы спортивного питания.	НП
3	Закаливание организма, режим дня. Здоровый образ жизни.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим дня в соответствии с возрастом. Основные составляющие здорового образа жизни.	НП, Т
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса. Основы философии и психологии бокса как спортивного единоборства.	НП, Т
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	НП, Т
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, Т
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Т
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	Т
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.	Т
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	Т
11	Общероссийские и международные антидопинговые правила	Общие представления о допингах. Запрещённые вещества. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс.	НП, Т
12	Требования к оборудованию , инвентарю и спортивной экипировке.	Оборудование ринга, разрешённые перчатки, их спецификации. Правила использования шлемов, бинтов, кап, защитных раковин. Соревновательная униформа. Судейская электронная аппаратура.	НП, Т

12	Ответственность за неправомерное использование навыков приёмов единоборств.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	Т
14	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Правила соревнований по боксу, Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу.	Т
15	Техника безопасности при занятиях боксом.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	НП, Т
16	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Т
17	Строение и функции организма человека.	Костная, кровеносная, нервная, дыхательная системы человека.	НП, Т

Психологическая подготовка. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома-па все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям, соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно

мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

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
- аппаратные, психофармакологические,
- дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на 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:

1. 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.

2. 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 приемом контрольных нормативов, 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.

3. 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.

4. Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, 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 нужен определенный педагогический такт 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.

Развитие волевых качеств боксера

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание её 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.

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 вариантов тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги в присутствии большого количества зрителей, бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Количество участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	Этап совершенствования 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	
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие

					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 тренировочных мероприятий в год	-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Промоутровые 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

Годовой план спортивной подготовки

Количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и перечнем тренировочных мероприятий.

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

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (первый год)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	9	6	6	7	9	6	6	6	6	7	9	11	88	32-35
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	10-14

Техническая подготовка	7	9	10	10	10	9	11	11	9	8	7	8	109	36-42
Теоретическая, подготовка	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	10	3-4
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	8,5	1-4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	8,5	1-4
Всего за месяц	22	21	22	23	24	20	22	21	20	20	21	24	260	100
Всего за год	260													

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (второй год)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	7	8	6	4	6	4	5	4	3	8	7	8	77	22-25
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9	56	15-18
Техническая подготовка	7	7	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9	134	38-43
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1-5
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21	2-7
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1-5
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29	312	100
Всего за год	312													

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (третий год)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	10	10	9	7	7	6	7	8	10	10	10	10	104	22-25
Специальная физическая подготовка	6	6	5	7	7	7	7	7	7	5	5	3	72	15-18
Техническая подготовка	12	14	14	14	15	13	15	14	14	14	16	16	171	38-43
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20	1-5
Тактическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	29	2-7

Психологическая подготовка	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	20	1-5
Всего за месяц	34	36	34	34	36	32	36	34	36	34	36	34	416	100
Всего за год	416													

Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	10	9	6	9	7	10	10	11	9	11	11	11	114	20-22
Специальная физическая подготовка	10	10	9	10	8	8	8	8	8	8	8	8	103	16-21
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	15	18	18	18	18	18	18	213	35-41
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26	3-5
Тактическая подготовка	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	52	5-15
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2-3
Всего за месяц	46	44	42	46	40	40	44	44	42	44	44	44	520	100
Всего за год	520													

Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	20	14	8	14	11	5	10	14	13	9	8	10	136	20-22
Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	125	16-21
Техническая подготовка	21	23	23	21	21	21	21	21	21	21	21	21	256	35-41
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	31	3-5
Тактическая подготовка	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	64	5-15
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2-3
Всего за месяц	60	58	52	55	52	45	50	54	53	49	47	49	624	100
Всего за год	624													

**Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (третий год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	12	11	4	11	8	6	10	10	10	11	13	10	116	15-17
Специальная физическая подготовка	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	145	17-22
Техническая подготовка	24	25	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	291	33-40
Теоретическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	29	3-5
Тактическая подготовка	9	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	111	13-17
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	2-5
Всего за месяц	63	63	58	63	59	56	61	60	61	61	63	60	728	100
Всего за год	728													

**Примерный годовой план распределения часов для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (четвертый, пятый год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	14	12	9	10	10	11	10	10	11	12	14	15	138	15-17
Специальная физическая подготовка	14	14	14	17	20	14	14	14	14	14	14	14	177	17-22
Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	26	26	332	33-40
Теоретическая подготовка	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	38	3-5
Тактическая подготовка	10	11	11	11	5	5	11	10	10	10	10	10	114	13-17
Психологическая подготовка	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	2	33	2-5
Всего за месяц	72	71	67	72	67	64	70	68	70	70	71	70	832	100
Всего за год	832													

Примерный годовой план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка	15	16	14	16	15	14	16	16	14	15	17	15	183	12-14
Специальная физическая подготовка	27	28	26	28	26	25	28	25	25	28	27	27	320	17-22
Техническая подготовка	46	47	45	47	45	44	49	46	45	47	46	46	553	31-39
Теоретическая подготовка	6	6	5	6	6	4	6	6	5	6	7	6	69	3-5
Тактическая подготовка	24	24	23	24	24	22	24	24	24	26	24	24	287	17-20
Психологическая подготовка	4	4	4	6	4	3	4	5	2	4	4	4	44	2-5
Всего за месяц	122	125	117	127	120	112	127	122	115	122	125	122	1456	100
Всего за год	1456													

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 учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании для начинающих - «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей - стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Примерный план инструкторской и судейской практики:

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований физкультурно-спортивных организациях	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

- Программы медицинских осмотров занимающихся
- Занимающиеся этапа начальной подготовки, лица, желающие поступить на этап начальной подготовки
- Кратность проведения медицинских осмотров: 1 раз в 12 месяцев

Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья.	
Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	<p>Антропометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы).</p> <p>Электрокардиография (далее - ЭКГ)</p> <p>Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям</p> <p>Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений</p> <p>Определение допуска к занятиям</p>	

Занимающиеся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Кратность проведения медицинских осмотров: 1 раз в 12 месяцев

Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
<p>Педиатр/терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог (по показаниям)</p> <p>Уролог (по показаниям)</p> <p>Дерматовенеролог (по показаниям)</p> <p>Стоматолог (по показаниям)</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови</p> <p>Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевиная кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо)</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>Антропометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы).</p> <p>ЭКГ, ЭхоКГ</p> <p>Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям)</p> <p>Холтеровское мониторирование (по показаниям)</p> <p>Спирография,</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы.</p> <p>КТ/МРТ (по показаниям)</p> <p>Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:</p> <p>а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;</p> <p>б) оценки физической работоспособности</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.</p>

Занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Кратность проведения медицинских осмотров: 1 раз в 6 месяцев

Врачи - специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
<p>Педиатр/терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог (по показаниям)</p> <p>Уролог (по показаниям)</p> <p>Дерматовенеролог (по показаниям)</p> <p>Стоматолог</p> <p>Медицинский психолог/психотерапевт</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови</p> <p>Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназу (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо)</p> <p>Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>Антропометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы)</p> <p>ЭКГ, ЭхоКГ</p> <p>Холтеровское мониторирование (по показаниям)</p> <p>Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям</p> <p>Спирография</p> <p>Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>КТ/МРТ (по показаниям).</p> <p>УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям)</p> <p>Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ,</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.</p>

	<p>газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:</p> <p>а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;</p> <p>б) оценки физической работоспособности</p> <p>Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)</p> <p>Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)</p>	
--	--	--

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкур, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся. Молодые спортсмены могут оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня

мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. (В то же время, подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта в данном контексте нецелесообразно, т.к. это легко может быть воспринято как косвенная пропаганда). Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности. (Для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения мало актуальны). Поэтому программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
 - углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
 - процессуальные моменты проведения допинг-контроля,
 - права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; 85 стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия

«допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия 86 допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права 87 спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу

«Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	июль	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	июль	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	в течение года	Тренер в группе
4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	в течение года	Тренер в группе

3. Методическая часть

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

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

Условные обозначения:

- 1 - незначительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние.

Быстрота.

Под быстротой спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Координация.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц- антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц- антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Планы конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Этап начальной подготовки (НП)

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировок:

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 ещё неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние становится всё 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. Причём 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 путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек - в 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 подготовки целесообразно 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 построения тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным

методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности (мужества, инициативы, смелости, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

Содержание курса обучения боксера-новичка:

Месяц	1 год				2 год			
	I раздел		II раздел		III раздел		IV раздел	
	Сентябрь-декабрь		Февраль-май		Сентябрь-декабрь		Февраль-май	
Изучение темы	Изучение боевой стойки и передвижений		Изучение прямых ударов в туловище и защита от них		Изучение боковых ударов в голову и защит от них		Изучение ударов снизу т сбоку по туловищу и защит от них	
	Изучение прямых ударов в голову							
Совершенствование навыков	Совершенствование боевой стойки		Соревнования (1 бой)		Ведение боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в туловище		9 тренировочных занятий	
			Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами прямыми ударами в голову					
			6 тренировочных занятий		8 тренировочных занятий		Занятия по дополнительным видам спорта. Занятия по ОФП, СФП	
			2 соревновательных боя		2 соревновательных боя			
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные игры		Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные		Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные		Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные	

План-график тренировочных занятий (I раздел):

№ п/п	Упражнения	№ занятия													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
1	Подводящие упр-я для разуч-я прямых ударов в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
5	Изучение боевой стойки	+	+												
6	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строю)		+	+	+	+	+	+	+						
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову в паре			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой - левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+
13	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток							+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах									+	+	+	+	+	+
15	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+
16	Упражнения на снарядах				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Контрольные упражнения														
IV	Подвижные и спорт, игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
№ п/п	Упражнения	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
1	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой, правой в голову		+	+	+	+									
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	
3	Упражнения для разучивания двух прямых ударов правой, левой в голову						+	+	+	+				+	
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов правой, левой в голову											+	+	+	
5	Упражнения для разучивания серии из трех прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+							
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из трех прямых ударов левой, левой, правой в голову						+	+	+	+					
7	Упражнения для разучивания серии из трех прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+		
8	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии из трех прямых ударов левой, правой, левой в голову												+	+	+
<i>Материал для повторения</i>															
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Соверш-е передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упр-я для соверш-я прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упр-я для соверш-я двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+				+		+	+
5	Упр-я для соверш-я защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
6	Упражнения для соверш-я комбинированной защиты	+	+												
7	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+												
8	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+											
III	Подвижные и спортивные игры	В начале или окончании основной части каждого урока													

План-график тренировочных занятий (II раздел):

№ п/п	Упражнения	№ занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
	<i>Новый материал</i>																
1	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+													
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+											
3	Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упражнения для совершенствования уклонов								+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов																
6	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище	+	+	+	+												
7	Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+										
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+								
9	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову и туловище										+	+					
10	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов левой в голову и в туловище													+	+	+	
11	Упр-я для разучивания двух прямых ударов: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову														+	+	+
12	Упражнения для разучивания серии прямых ударов: прямые удары левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову													+	+	+	+
№	<i>Упражнения</i>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
	<i>Новый материал</i>																
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+										
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+													
3	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову правой в туловище				+	+	+										
4	Упражнения для разучивания двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову					+	+										
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову						+	+	+								
	<i>Материал для повторения</i>																
1	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой, правой в голову		+	+		+						+				+	+
2	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой - левой в голову				+	+										+	+
3	Упражнения для совершенствования техники трех прямых ударов серийно - прямыми в голову: левой, левой, правой							+	+							+	+
4	Упражнения для совершенствования техники серии прямых ударов в голову: левой, правой, левой									+		+				+	+
5	Упражнения на снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+					+				+			+
IV	Вольные бои																
V	Подвижные и спортивные игры																

План-график тренировочных занятий (III раздел):

№ п/п	Упражнения	№ занятий														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
<i>Новый материал</i>																
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой сбоку в голову	+	+	+				+	+	+						
2	Упражнения для разучивания удара левой сбоку в голову и защиты от него в парах			+	+	+										
3	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения удара левой сбоку в голову и защиты от него					+	+									
4	Упражнения для разучивания двойного удара прямым правой в голову, левой сбоку в голову						+	+	+							
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух ударов: прямым правой в голову, левой сбоку в голову								+	+						
6	Упражнения для разучивания двух ударов прямым правой в туловище, левой сбоку в голову								+	+						
7	Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
<i>Материал для повторения</i>																
1	Упражнения для соверш-я прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+										
2	Упр-я для совер-я двух прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову						+	+								
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: два прямых левой в голову, правой в туловище						+	+								
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище - левой, правой в голову								+	+	+	+	+			
5	Упражнения на снарядах	+		+			+									
III	Условные тренировочные бои		+						+	+	+	+	+			
I	Вольные бои												+			
V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+							+			
№	Упражнения	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<i>Новый материал</i>																
1	Упражнения для разучивания двух ударов: прямой - сбоку левой в голову или туловище				+	+	+									
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух ударов: прямой - сбоку левой в голову							+	+							
3	Упражнения для разучивания серии из трех ударов в голову: прямой левой, правой, левой сбоку в голову								+	+	+					
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из трех ударов: прямой левой, правой, левой сбоку в голову или туловище	+	+							+	+	+				
5	Упражнения для разучивания серии из трех ударов: прямой правой, левой сбоку, прямой правой в голову										+	+	+			
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии из трех ударов: прямой правой, левой сбоку, прямой правой в голову или туловище	+	+									+	+	+		
7	Подводящие упр-я к удару правой с боку в голову	+		+		+		+		+	+					
8	Упражнения для разучивания удара правой сбоку в голову без перчаток	+	+								+	+				
9	Упражнения для разучивания удара правой сбоку в голову и защита от него в парах						+		+			+	+			

<i>Материал для повторения</i>																
1	Упражнения для совершенствования удара левой с боку в голову и защита от него	+		+	+		+			+	+					
2	Упражнения для совершенствования двух ударов: прямым правой в туловище - левой сбоку в голову		+	+		+	+		+							
III	Подвижные и спортивные игры		+			+			+	+						
№	<i>Упражнения</i>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
<i>Новый материал</i>																
1	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения удара правой сбоку в голову										+	+				
2	Упражнения для разучивания двух ударов прямым левым - правой сбоку в голову											+	+			
3	Тактические варианты применения двух ударов прямым левым - правой сбоку в голову											+	+			
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух ударов: левой сбоку - правой сбоку в голову или туловище												+	+		
<i>Материал для повторения</i>																
1	Упражнения для совершенствования двух ударов: прямым и сбоку левой в голову														+	+
2	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямым левой, правой сбоку, левой сбоку в голову															+
3	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямым правой, левой сбоку, прямым правой в голову														+	+
4	Упражнения для совершенствования удара правой сбоку в голову															+
III	Условный бой													+		+
IV	Тренировочные бои															+
V	Вольные бои															+
VI	Подвижные и спортивные игры														+	+

План-график тренировочных занятий (IV раздел):

№ п/п	Упражнения	№ уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Новый материал</i>																	
1	Изучение атакующей позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания удара левой сбоку в голову и защиты от него в парах	+	+	+	+	+	+										
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнув левую		+	+		+		+					+	+	+	+	
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище				+	+	+	+	+	+							
5	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой согнув правую					+	+	+	+				+	+	+	+	
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову										+	+	+				
7	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки											+	+	+			
8	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защиты полуподседом под атакующую руку											+	+	+		+	+
<i>Материал для повторения</i>																	
1	Упражнения для совершенствования двух ударов: прямым левой - правый сбоку в голову	+	+	+	+			+	+	+	+	+		+	+		+

Основные направления тренировки: Этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма 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 углублённой спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде спорта должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать на контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно- силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя

в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажёры 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;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала. Необходимо знать, какие основные ошибки могут проявиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксёров оптимизм и способность не преувеличивать трудности соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе обучения 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 учётом 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 психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС, МСМК.

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

Рекомендации по планированию спортивных результатов

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, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта боксе;
- 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;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "бокс";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Занимающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. При участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в учреждении осуществляет инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций. Методисты вправе:

организовывать конференции, семинары, совещания и иные мероприятия по вопросам совершенствования системы общего подготовки спортивного резерва; распространять информацию о своей деятельности;

взаимодействовать с субъектами системы подготовки спортивного резерва; вносить в органы государственной власти предложения по вопросам государственной политики и нормативного правового регулирования в области физической культуры и спорта;

участвовать в выработке решений органов государственной власти по вопросам деятельности системы подготовки спортивного резерва;

участвовать в подготовке проектов нормативных правовых актов и иных документов по вопросам подготовки спортивного резерва.

Управлять психологической подготовкой спортсменов - это целенаправленно совершенствовать их психические функции, управляющие спортивной деятельностью и обучать саморегуляции психоэмоционального состояния для повышения надежности психических механизмов по специальной, индивидуальной программе. Чтобы составить такую программу тренеру необходимо знать сильные и слабые психологические качества спортсмена.

Спортсменам с повышенной тревожностью нужно уделять больше внимания в предсоревновательной подготовке и непосредственно на соревнованиях, необходимо составить индивидуальную для него программу, с соответствующими методами саморегуляции. Зная такие важные качества как уровень спортивной мотивации, степень психологической устойчивости и волевые качества спортсмена, тренер может планировать и осуществлять необходимые воздействия, управляя его психологической подготовкой в процессе тренировочных занятий.

Тренер должен держать под контролем эмоции спортсмена, вовремя замечать и корректировать повышение или понижение эмоционального тонуса, создавать необходимую психологическую защиту и воспитывать в процессе тренировок эмоциональную устойчивость.

Тренер должен развивать все структурные компоненты психической готовности спортсмена, применяя методы и средства психологической подготовки, таким образом, чтобы его психорегуляторная система могла достаточно эффективно работать не только в обычных условиях тренировочного процесса, но и эффективно работать в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Система спортивного отбора и контроля

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

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия видом спорта «бокс»;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Критерии оценки реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов,
 - уровень освоения основ техники в виде спорта «бокс»,
- стабильность состава занимающихся;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»,
- состояние здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, количество спортсменов, повысивших разряд,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях,
- количество спортсменов, переданных для зачисления в УОР или для приёма на работу в ЦСП,
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки осуществляется на основании комплексов контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (раздел 4.4 программы).

Сроки проведения - ежегодно, летний период.

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

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

N 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 1000 м	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 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	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 90 см	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 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			24	16
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в 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 (этапе спортивной специализации) подготовки по виду спорта «бокс»:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 2000 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы 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 2000 м	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 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину 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 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	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 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170

3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - 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 совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21

3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Рекомендации по организации контрольных упражнений

Бег на 30, 1000, 1500, 2000 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Занимающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком «+ ». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Челночный бег 3x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Метание мяча весом 150 грамм выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;

- просрочено время, выделенное на попытку.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) 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. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Кросс на 3 км, на 5 км (бег по пересеченной местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности.

Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Челночный бег 10x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью

тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Перечень материально-технического обеспечения

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия: тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;
раздевалок,
душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечения спортивной экипировкой; обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий; медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

N п/ п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количес тво изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3

14.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 х 1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающемся	-	-	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающемся	-	-	1	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	0,5

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимаю щегося	-	-	1	-	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. - ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта - Спорт, 2019.
3. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2018
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2018.
6. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ- Астрель, 2019.
7. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 2018.
8. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра.- М.: Физическая культура и спорт, 2016.
9. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. - Саммит-книга, 2017.
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.
11. Ильин Е. П. Психология спорта - СПб; Питер, 2018.
12. Ильин Е. П. Психология страха - СПб; Питер, 2017.
13. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2017.
14. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе - Девизион, 2020
15. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре - Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
16. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гарамян А.И., Хусяйнов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. - ЮРАЙТиздательство, 2020.
17. Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
18. Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. - Ленад, 2017.
19. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. - Смоленск, 2018.
20. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. - М.: ВТИИ, 2019.
21. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. - СПб, 2015.
22. Немов Р.С. Психология. Книга 2, «Владос», 2018.
23. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
25. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. - Киев: Олимпийская литература, 2018.
26. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. - Харвест, 2020.
27. Суханов В. Бокс, книга-тренер.- М.: РИФ «Глория», 2018.
28. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017.
29. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.: Инсан, 2019.
30. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
31. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.
32. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2017.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Техника атаки.
2. Обучение технике защиты («нырок, уклоны, подставки, отбивы, сайс-степ»)
3. Совершенствование техники защиты
4. Обучение ближнему бою и выходу из него. Вход в ближний бой.

5. Обучение передвижению ног по рингу.(Приставные шаги, подскоки, челнок, разноимённые и одноимённые движения).
6. Обучение прямым ударам.
7. Чемпионаты и первенства города Екатеринбурга
8. Олимпийские игры, Лондон, 2012 г. Егор Мехонцев-олимпийский чемпион.
9. Чемпионаты и Первенства России

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация бокса России официальный сайт ([http://www . boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru))