

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа»  
Зиминского городского муниципального образования

Принято решением  
тренингового совета  
Протокол № 1  
от " 08 " 09 2019 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

Разработана на основании  
федерального стандарта  
спортивной подготовки  
по виду спорта бокс  
(Утвержден приказом Минспорта России  
от 16 апреля 2018 г. N 348)

Срок реализации программы:  
10 лет

Разработчик программы:  
старший тренер МАУ СШ ЗГМО по боксу  
Нетесов Ю.В.

г. Зима

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Нормативная часть программы</b>	<b>9</b>
1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	9
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	10
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	10
1.4.	Режимы тренировочной работы	11
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
1.6.	Предельные тренировочные нагрузки	14
1.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	16
1.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
1.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	18
1.11.	Структура годового цикла	18
<b>2.</b>	<b>Методическая часть программы</b>	<b>21</b>
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	21
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	23
2.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	23
2.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	24
2.5.	Программный материал для теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	26
2.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	28
2.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	33
2.8.	Планы применения восстановительных средств	36
2.9.	Планы антидопинговых мероприятий	40
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	41
2.11.	Воспитательная работа	41
<b>3.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>44</b>
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	45
3.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	45
<b>4.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>47</b>
<b>5.</b>	<b>Приложения</b>	<b>50</b>

## **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 16.04. 2018 г. N 348), 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 (утверждены приказом Минспорта России от 12.05.2014 г. N 325). Приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.04.2016 N 41679).

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду бокс на различных этапах многолетней подготовки.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов боксеров высокой квалификации, резерва сборной команды Иркутской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельные объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Методическая часть Программы содержит рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – учебный план, который содержит информацию о продолжительности и объеме реализации Программы по боксу, минимальном возрасте лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальном количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс; соотношении объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду

спорта бокс; планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта бокс; режимах тренировочной работы; медицинских, возрастных и психофизических требованиях к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельных тренировочных нагрузках; минимальном и предельном объеме соревновательной деятельности; требованиях к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требованиях к количественному и качественному составу групп подготовки; объеме индивидуальной спортивной подготовки; структуре годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Вторая часть программы – методическая, которая содержит: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программные материалы для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Предлагаемая программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для спортсменов-боксеров всех возрастных групп, разрядов и полов. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные условия, например, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств, а также индивидуальные особенности спортсменов могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

#### ***Краткая характеристика вида спорта.***

Определение данного вида спорта:

**Бокс** (от англ. box, буквально - удар), вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале 18 в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. 19 в. С 1904 Бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта:

Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила - способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота - способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость - способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления. К другим физиологическим характеристикам боксера относятся аэробные и анаэробные возможности боксера и ряд других изменений организма, вызывающих физиологические сдвиги.

Перечень дисциплин данного вида спорта (таблица 1):

Таблица 1

## Дисциплины вида спорта - бокс (номер-код –025 000 1611Я)

весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 41,5 кг	025	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	025	004	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44,5 кг	025	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Н
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Ф
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	С
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	8	1	1	С
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 62 кг	025	017	1	8	1	1	Ю
весовая категория 63 кг	025	018	1	8	1	1	Н
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Н
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Н
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Н
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 91 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 91+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

## Особенности проведения соревнований:

Соревнования по боксу проводятся в мягких перчатках (масса 250-300 г) на ринге - квадратной площадке размером 6 х 6 м, ограниченной канатами. Бой ведётся в 3 раунда по 3 мин с перерывом в 1 мин. Победа присуждается боксёру, набравшему большее число очков за успешные атаки, выигравшему бой нокаутом, а также при неспособности противника продолжать бой, его дисквалификации или отказе от боя. В боксе запрещается наносить удары ниже пояса, по затылку, в спину, головой, а также противнику, сбитому с ног. Бой судят рефери - судья, находящийся на ринге, и 3-5 судей вне ринга.

*Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.*

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. 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.

Морально-волевая и специальная психическая подготовленность характеризуются, а первую очередь, личностными качествами и свойствами спортсмена. К ним относятся, прежде всего, его дисциплинированность, требовательность к себе, честность, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, а также целеустремленность, смелость, решительность, уверенность в собственных силах и способность к максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной соревновательной деятельности.

#### ***Специфика организации тренировочного процесса.***

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс**, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по

индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Приём в спортивную школу осуществляется в соответствии с правилами приёма разработанными в учреждении. Поступившие распределяются по группам спортивной подготовки в соответствии с возрастом, уровнем спортивной и общефизической подготовленности.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

#### ***Структура системы многолетней подготовки.***

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные элементы спортивной подготовки:

**Тренировка** - педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений. Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

#### **Виды спортивной подготовки:**

**Теоретическая подготовка** - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Техническая подготовка** - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактическая подготовка** - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физическая подготовка** - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психическая подготовка** - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура системы многолетней подготовки по тяжелой атлетике предусматривает планирование и изучение материала на этапах (таблица 2).

Таблица 2

**Структура многолетней спортивной подготовки**

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
-				Спортивно-оздоровительный
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	3 года	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*на спортивно – оздоровительном этапе*

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств;
- знакомство с базовой техникой бокса, и других видов спорта.

*на этапе начальной подготовки:*

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

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*



- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:*
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменов.

## 1. Нормативная часть программы

### 1.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Минимальный возраст зачисления в МАУ СШ ЗГМО - 10 лет.

Спортивная подготовка в МАУ ЗГМО осуществляется на этапах начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На учебно-тренировочный этап зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта России.

Требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс**

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный (спортивной специализации)	3	12	10-12
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-7

## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице 4.

Таблица 4

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		Т (этап спортивной специализации)		Этап СММ
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29
Технико - тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5

## 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта бокс:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по боксу регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Всего	-	-	-	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

#### 1.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки. Порядок формирования определяется организацией самостоятельно и закрепляется нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы определяется из расчета 52-х недель, тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющих спортивную подготовку, из них 6 недель работы в условиях спортивно – оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период летнего отдыха. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами может быть сокращен не более чем на 25%

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки (таблица 6).

Таблица 6

**Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т (СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 15 лет	С 17 лет

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не предусматривается.

*Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.*

Прием и зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки осуществляется только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. МАУ СШ ЗГМО обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере.

Врачебный контроль должен осуществляться:

- Углубленное медицинское обследование (УМО) - в начале и конце учебного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности.

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

В тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Спортсмен должен знать: о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов; о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний; о типовых травмах в боксе, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

*Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.* При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях

тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Основные параметры личности спортсмена:

Эмоциональная стабильность - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса, способность человека к сохранению повышенной психической работоспособности при воздействии стрессогенных факторов. Спортсменов с высокой эмоциональной стабильностью отличает выдержка, эмоциональная зрелость, постоянство интересов и стремлений. Спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью характеризуются непостоянством интересов, импульсивностью, неуравновешенностью, легкостью дезорганизации мышления и поведения.

Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события

Лидерство - умение управлять собой

Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

Независимость - самостоятельность, не зависимость от чужей-то воли, обстоятельств

Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)

Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.

Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность

Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей

Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать решения, склонность к авантюризму

Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям

Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил

Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

## **1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одним из основных методических принципов построения многолетней тренировки является преимущество предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

На всех этапах подготовки тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня подготовленности.

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов боксеров на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 7.

Таблица 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	1 год	Св.1-го года	До 2-х лет	Св.2-х лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

Продолжительность одного тренировочного занятия указана в таблице 8.

Таблица 8

**Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов**

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса (таблица 9).

Таблица 9

**Особенности организации и проведения тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап ССМ	Т (СС) этап	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы 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

### 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Бокс необходима следующая материально-техническая база и инфраструктура:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;

- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организация систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта бокс приведены в таблицах 10, 11

Таблица 10

#### Обязательное оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование	Ед. измерения	количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Груша боксерская набивная	штук	3
2	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3	Мешок боксерский	штук	5
4	Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 x 8 м)	комплект	1
<b>Дополнительное вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
2	Лапы боксерские	пара	3
3	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
4	Мат гимнастический	штук	4

5	Мяч баскетбольный	штук	2
6	Мяч теннисный	штук	2
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
10	Скамейка гимнастическая	штук	5
11	Скакалка гимнастическая	штук	15
12	Стенка гимнастическая	штук	6
13	Штанга тренировочная	комплект	2
14	Весы до 150 кг	штук	1
15	Гонг боксерский	штук	1
16	Секундомер	штук	2
17	Стенд информационный	штук	1
18	Табло информационное световое электронное	комплект	1
19	Часы стрелочные информационные	штук	1
20	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21	Урна-плевательница	штук	2
22	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
23	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Таблица 11

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на одного занимающегося**

Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
		НП		Т (СС)		ССМ	
		Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Боксёрки (обувь для бокса)	пара	-	-	1	1	1	1
Боксёрская майка	штук	-	-	2	1	2	0.5
Боксёрские трусы	штук	-	-	1	1	1	0.5
Носки утеплённые	пара	-	-	-	-	1	1
Футболка утеплённая	штук	-	-	1	1	1	1
Халат	штук	-	-	-	-	1	2
Протектор-бандаж для паха	штук	-	-	1	1	2	1
Перчатки боксёрские снарядные	пара	-	-	1	1	1	0.5
Перчатки боксёрские	пара	-	-	1	1	1	0.5
Эластичные бинты	штук	-	-	2	0.5	4	0.5
Капа (зубной протектор)	штук	-	-	1	1	2	1
Шлем боксёрский	штук	-	-	1	1	1	1



### 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп для занятий тяжелой атлетикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся (таблица 12).

Таблица 12

**Требования к количественному составу групп**

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное количество	Оптимальное	Максимальное количество
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
Т(СС)	Углубленной специализации	Устанавливается организацией	8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14
НП	Свыше 1 года		12-14	20
	До 1 года		14-16	25

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Бокс (таблица 13).

Таблица 13

**Качественный состав группы**

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд
	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС

### 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная подготовка - педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) боксера в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность боксера к играм

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальный план составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузка (объем, интенсивность, интервалы отдыха) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по боксу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### 1.11. Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся в МАУ СШ ЗГМО определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из подготовки в течение года и в соответствии с утвержденным тематическим планом тренировочной работы. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д.

При этом особенно важно учитывать режим работы по основному месту учебы (учебная нагрузка, экзамены, каникулы и т.д.), погодные условия.

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить спортсменов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки. Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре (таблица 14):

Таблица 14

**Уровни тренировочного процесса**

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

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.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Таблица 15

**Структура основного макроцикла**

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный – более продолжительный.

Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированны меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств. Освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде футбол, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо подготовительных

упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный). Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенно уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовки в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

## **2. Методическая часть программы**

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

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

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных

особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть - (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) Основная часть - (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, развитие физических способностей.

3) Заключительная часть - (примерно 10-20% занятия): снятие напряжения, активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; завершение занятий на фоне положительных эмоций, педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

*Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.*

При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, гигиены и санитарии, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренер обязан:

- знать требования к технике безопасности и охране труда при проведении спортивной подготовки;

- проводить с занимающимися инструктажи по технике безопасности;

- о каждом несчастном случае с занимающимися немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить в лечебное учреждение.

- при возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 16

Распределение в *академических часах* общего объёма спортивной подготовки (Вакад.час) по этапам и видам спортивной подготовки.

р %	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП		Т(СС)		ССМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	
2	Теоретическая подготовка	6	10	12	10	29
16	Техническая подготовка	30	49	85	176	225
15	Тактическая подготовка	31	45	84	170	225
56	Физическая подготовка	178	248	250	253	410
		61	92	144	253	364
3	Психическая подготовка	6	24	18	18	45
8	Соревновательная деятельность	-	-	31	56	158

Расчёт проводится по формуле  $v \text{ час} = V \text{ час} \cdot 0,01 \cdot p$ , где  $V$  - общий объём,  $v$  - часть общего объёма,  $p$  - соответствующее этой части число %

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

### 2.3. 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 должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы: возраст спортсмена; стаж занятий в спорте; спортивная квалификация; результаты, показанные в прошлом сезоне; состояние здоровья спортсмена; уровень спортивной мотивации; уровень психологической устойчивости; наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности и др.

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 в него необходимые коррективы.

Таблица 17

#### Планирование выполнения спортивных разрядов на этапах спортивной подготовки

МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
На этапе ВСМ	На этапе ССМ	На этапе Т (СС) 4-5 года	На этапе Т (СС) 3 года	На этапе Т (СС) 2 года	На этапе Т (СС) 2 года	На этапе Т (СС) 1 года	На этапе НП	

Нормы и условия выполнения спортивных разрядов осуществляется в соответствии с Единой всероссийской классификацией по виду спорта бокс

### 2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В процессе спортивной подготовки используется комплексный контроль. Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

**1. Врачебный контроль** служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Программа медицинских обследований составляется в зависимости от этапов подготовки

спортсменов.

Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотра врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2. Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом, проводится для того, чтобы проверить насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий. Содержание педагогического контроля включает: контроль за посещаемостью занятий; контроль за тренировочными нагрузками; контроль за состоянием занимающихся; контроль за техникой упражнений; учет спортивных результатов.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.

3. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные. Индивидуальная форма занятий



может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.). По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

4. Биохимический контроль в спорте. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Биохимический контроль проводится во время текущих, этапных углубленных медицинских осмотров.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

## **2.5. Программный материал для теоретических занятий**

Теоретическая подготовка связана со всеми сторонами подготовки спортсмена как элемент практических знаний. Начинающих боксеров необходимо мотивировать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям уважение к выбранному виду спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период подготовки. 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 подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Знакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 18.

Таблица 18/

**Рекомендуемый перечень тем для программного материала по теоретической подготовке**

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час		
		НП	Т	ССМ
1	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.	2	2	2
	Спорт как общественный феномен, цели и многообразные функции спорта. Олимпийский спорт, олимпийские принципы состязаний, понятие «олимпийский дух»	2	4	2
2	История развития бокса, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Методики подготовки боксёров разных школ в мировом спорте. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.	4	6	6
3	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Особенности их требований применительно к занятиям боксом. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.	6	12	10
4	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом.	4	18	10
5	Современная техника боксирования, основы технической подготовки и обучения. Разнообразие тактико-технических приемов современного боксёра.	8	20	20
6	Влияние занятий спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.	4	6	6
7	Средства и методы тренировок на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки боксёра и современные требования спорта высших достижений.	4	8	12
8	Тактика ведения боя и основы тактической подготовки; обучения тактике борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций.	6	50	64
9	Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания.	6	10	14
10	Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям спортсмена-боксера высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.	4	28	28
11	Организация и судейство. Особенности организации и проведения соревнований в международном профессиональном боксе.	2	24	12
12	Факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности боксёра.	2	6	10
13	Применение допинга в спорте. Антидопинговые правила, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	4	6	10

## **2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### **Этап начальной подготовки**

#### ***Подготовительный период***

##### *Общеподготовительные упражнения*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями. Выпады, махи ногами.

Упражнения в беге: бег с захлестом голени назад; с высоким подниманием кален; бег с выносом маховой ноги вперёд, назад; прыжковые упражнения в беге, левым, правым плечом вперёд, спиной вперёд. Медленный бег, бег с максимальным ускорением 10,20,30 метров. Кроссы.

Упражнения в висе на шведской стенке, турнике, рукоходе, канате, в упоре на брусьях. Упражнения в упоре лёжа на ладонях, кулаках, пальцах. Упражнения лёжа на спине, животе для мышц спины и брюшного пресса. Гантельная гимнастика. Силовой атлетизм: упражнения со штангами, резиновыми эспандерами, булавами.

Подвижные игры, спортивные игры эстафеты. Метание мячей разной массы и величины. Упражнения на растягивание.

Акробатика: кувырки, перекаты, упражнения в равновесии; страховка при падении назад, на левый, правый бок; страховка в кувырке через плечо.

##### *Специально подготовительные упражнения*

Метание набивных мячей, рывковые упражнения со штангами и гантелями небольшого веса. Прыжковые упражнения: со скакалкой, на матах, через препятствия разной высоты.

Комплексы маховых упражнений с гантелями массой 300,500,1000 грамм: «пловец», «сенокос». Комплексы упражнений с резиновыми эспандерами: «заяц», «волк», «медведь».

Упражнения в парах: на координацию и переключение действий; специальные силовые упражнения; игровые упражнения с элементами соперничества и силового противостояния. Полоса препятствий с элементами гимнастики и подвижных игр; боксёрская дорожка с гантелями, элементами акробатики. Работа на лапах, мешках, бой с тенью

##### *Избранные соревновательные упражнения*

Техника бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, оперкоты, уклоны, нырки, отяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Работа на лапах, мешках, бой с тенью. Отработка ударов, защит, перемещений, комбинаций в праж. Имитационные, условные бои в облегчённых условиях.

#### ***Соревновательный период***

##### *Общеподготовительные упражнения*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями.

Медленный бег, бег в гору, бег с максимальным ускорением 10,20,30,60 метров. Упражнения на растягивание. Акробатика: кувырки, прыжки с разворотом на 360<sup>0</sup>

##### *Специально подготовительные упражнения*

Рывковые упражнения со штангами и гантелями небольшого веса. Прыжковые упражнения: со скакалкой, на матах, через препятствия разной высоты. Работа на лапах, мешках, бой с тенью; боксёрская дорожка с гантелями, элементами акробатики. Упражнения в парах: на координацию и переключение действий; специальные силовые упражнения; игровые упражнения с элементами соперничества и силового противостояния.

#### *Избранные соревновательные упражнения.*

Техника бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, апперкоты, уклоны, нырки, оттяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Работа на лапах, мешках, бой с тенью. Отработка ударов, защит, перемещений, комбинаций в прах. Имитационные, условные бои в усложнённых условиях. Вольные бой, спарринги.

### **Переходный период**

#### *Общеподготовительные упражнения.*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями. Выпады, махи ногами.

Медленный бег. Упражнения в висе на шведской стенке, турнике, рукоходе, канате, в упоре на брусьях. Упражнения в упоре лёжа на ладонях, кулаках, пальцах. Упражнения лёжа на спине, животе для мышц спины и брюшного пресса. Гантельная гимнастика. Силовой атлетизм: упражнения со штангами, резиновыми эспандерами, булавами.

Подвижные игры, спортивные игры эстафеты. Метание мячей разной массы и величины. Упражнения на растягивание. Плавание, велосипед, лыжи, походы.

#### *Специально подготовительные упражнения*

Работа на лапах, мешках, бой с тенью. Упражнения на координацию и переключение действий, специальные силовые упражнения: игровые упражнения с элементами соперничества в парах. Прыжки со скакалкой, метание мячей в цель.

#### *Избранные соревновательные упражнения*

Школа бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, апперкоты, уклоны, нырки, оттяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Бой с тенью.

## **Тренировочный этап (спортивной специализации)**

### **Подготовительный период**

#### *Общеподготовительные упражнения.*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями. Выпады, махи ногами.

Упражнения в беге: бег с захлестом голени назад; с высоким подниманием кален; бег с выносом маховой ноги вперёд, назад; прыжковые упражнения в беге, левым, правым плечом вперёд, спиной вперёд, бег скрестным шагом. Медленный бег, бег с максимальным ускорением 10,20,30,60,100,200 метров. Кроссы

Упражнения в висе на шведской стенке, турнике, рукоходе, канате, в упоре на брусьях, упражнения на кольцах. Упражнения в упоре лёжа на ладонях, кулаках, пальцах. Упражнения лёжа на спине, животе для мышц спины и брюшного пресса. Гантельная гимнастика. Силовой атлетизм: упражнения со штангами, резиновыми эспандерами, булавами, гириями.

Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты. Метание мячей разной массы и величины. Упражнения на растягивание.

Акробатика: кувырки, перекаты, упражнения в равновесии; страховка при падении назад, на левый, правый бок; страховка в кувырке через плечо.

#### *Специально подготовительные упражнения*

Метание набивных мячей, рывковые упражнения со штангами и гантелями небольшого веса. Прыжковые упражнения: со скакалкой, на матах, через препятствия разной высоты.

Комплексы маховых упражнений с гантелями массой 300,500,1000,1500,2000 грамм: «пловец», «сенокос». Комплексы упражнений с резиновыми эспандерами: «заяц», «волк», «медведь».

Упражнения в парах: на координацию и переключение действий; специальные силовые упражнения; игровые упражнения с элементами соперничества и силового противоборства. Полоса препятствий с элементами гимнастики и подвижных игр. Боксёрская дорожка с гантелями, элементами акробатики. Работа на лапах, мешках, бой с тенью. Школа бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, апперкоты, уклоны, хлысты, нырки, оттяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Работа на лапах, мешках, бой с тенью.

#### *Избранные соревновательные упражнения.*

Отработка ударов, защит, перемещений, комбинаций в прах. Отработка эпизодов боя, тактических комбинаций. Имитационные, условные бои в облегчённых условиях, усложнённых условиях.

#### ***Соревновательный период***

##### *Общеподготовительные упражнения*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями.

Медленный бег, бег в гору, бег с максимальным ускорением 10,20,30,60,100,200 метров. Кроссы. Упражнения на растягивание. Акробатика: кувырки, прыжки с разворотом на 360<sup>0</sup>

##### *Специально подготовительные упражнения*

Рывковые упражнения со штангами и гантелями небольшого веса. Прыжковые упражнения: со скакалкой, на матах, через препятствия разной высоты. Работа на лапах, мешках, бой с тенью ;боксёрская дорожка с гантелями, элементами акробатики. Упражнения в парах: на координацию и переключение действий; специальные силовые упражнения; игровые упражнения с элементами соперничества и силового противоборства. Школа бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, оперкоты, хлысты, уклоны, нырки, оттяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Работа на лапах, мешках, бой с тенью.

#### *Избранные соревновательные упражнения*

Отработка ударов, защит, перемещений, комбинаций в прах. Отработка эпизодов боя, тактических комбинаций. Имитационные, условные бои в усложнённых условиях. Вольные бой, спарринги.

#### ***Переходный период***

##### *Общеподготовительные упражнения.*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями. Выпады, махи ногами.

Медленный бег. Упражнения в висе на шведской стенке, турнике, рукоходе, канате, в упоре на брусьях. Упражнения в упоре лёжа на ладонях, кулаках, пальцах. Упражнения лёжа на спине, животе для мышц спины и брюшного пресса. Гантельная гимнастика. Силовой атлетизм: упражнения со штангами, резиновыми эспандерами, булавами.

Подвижные игры, спортивные игры эстафеты. Метание мячей разной массы и величины. Упражнения на растягивание. Плавание, велосипед, лыжи, походы.

#### *Специально подготовительные упражнения*

Упражнения на координацию и переключение действий, специальные силовые упражнения: игровые упражнения с элементами соперничества в парах. Прыжки со скакалкой. Метание мячей в цель.

#### *Избранные соревновательные упражнения.*

Школа бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, оперкоты, уклоны, хлысты, нырки, оттяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Работа на лапах, мешках, бой с тенью.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### ***Подготовительный период***

##### *Общеподготовительные упражнения*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуриседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями. Выпады, махи ногами.

Упражнения в беге: бег с захлестом голени назад; с высоким подниманием кален; бег с выносом маховой ноги вперёд, назад; прыжковые упражнения в беге, левым, правым плечом вперёд, спиной вперёд, бег скрестным шагом. Медленный бег, бег с максимальным ускорением 10,20,30,60,100,200 метров. Кроссы

Упражнения в висе на шведской стенке, турнике, рукоходе, канате, в упоре на брусьях, упражнения на кольцах. Упражнения в упоре лёжа на ладонях, кулаках, пальцах. Упражнения лёжа на спине, животе для мышц спины и брюшного пресса. Гантельная гимнастика. Силовой атлетизм: упражнения со штангами, резиновыми эспандерами, булавами, гириями.

Подвижные игры, спортивные игры эстафеты. Метание мячей разной массы и величины. Упражнения на растягивание.

Акробатика: кувырки, перекаты, упражнения в равновесии; страховка при падении назад, на левый, правый бок; страховка в кувырке через плечо.

#### *Специально подготовительные упражнения*

Метание набивных мячей, рывковые упражнения со штангами и гантелями небольшого веса. Прыжковые упражнения: со скакалкой, на матах, через препятствия разной высоты.

Комплексы маховых упражнений с гантелями массой 1000,2000 грамм: «пловец», «сенокос». Комплексы упражнений с резиновыми эспандерами: «заяц», «волк», «медведь».

Упражнения в парах: на координацию и переключение действий; специальные силовые упражнения; игровые упражнения с элементами соперничества в парах и силового противоборства. Полоса препятствий с элементами гимнастики и подвижных игр. Боксёрская дорожка с гантелями, элементами акробатики. Школа бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, оперкоты, хлысты, уклоны, нырки, оттяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Работа на лапах, мешках, грушах, бой с тенью с грузами. Индивидуальная коррекция техники.

### *Избранные соревновательные упражнения*

Отработка ударов, защит, перемещений, комбинаций в прах. Отработка эпизодов боя, тактических комбинаций. Отработка сложных тактических комбинаций. Имитационные, условные бои в облегчённых условиях и усложнённых условиях. Индивидуальная коррекция техники.

### **Соревновательный период**

#### *Общеподготовительные упражнения*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями.

Медленный бег, бег в гору, бег с максимальным ускорением 10,20,30,60,100,200 метров. Кроссы. Упражнения на растягивание. Акробатика: кувырки, прыжки с разворотом на 360°

#### *Специально подготовительные упражнения*

Упражнения в парах: на координацию и переключение действий; специальные силовые упражнения; игровые упражнения с элементами соперничества в парах и силового противоборства. Боксёрская дорожка с гантелями, элементами акробатики. Рывковые упражнения со штангами и гантелями небольшого веса. Прыжковые упражнения: со скакалкой, на матах, через препятствия разной высоты. Работа на лапах, мешках, бой с тенью ;боксёрская дорожка с гантелями, элементами акробатики. Работа на лапах, мешках, грушах бой с тенью с грузами. Индивидуальная коррекция техники.

### *Избранные соревновательные упражнения*

Отработка ударов, защит, перемещений, комбинаций в прах. Отработка эпизодов боя, тактических комбинаций. Отработка сложных тактических комбинаций. Имитационные, условные бои в усложнённых условиях. Вольные бой, спарринги. Индивидуальная коррекция техники.

### **Переходный период**

#### *Общеподготовительные упражнения*

Упражнения в ходьбе: перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы, на внутренней; ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения в положении стоя ноги на ширине плеч: вращение тазом; наклоны вперёд, назад, налево, направо; повороты корпуса налево, направо; наклоны головы вперёд, назад, налево, направо; повороты головы налево, направо; вращение в коленях. Махи руками, вращение в плечевых суставах, вращение предплечьями. Выпады, махи ногами.

Медленный бег. Упражнения в висе на шведской стенке, турнике, рукоходе, канате, в упоре на брусьях Упражнения в упоре лёжа на ладонях, кулаках, пальцах. Упражнения лёжа на спине, животе для мышц спины и брюшного пресса. Гантельная гимнастика. Силовой атлетизм: упражнения со штангами, резиновыми эспандерами, булавами.

Подвижные игры, спортивные игры эстафеты. Метание мячей разной массы и величины. Упражнения на растягивание. Плавание, велосипед, лыжи, походы.

#### *Специально подготовительные упражнения*

Упражнения на координацию и переключение действий, специальные силовые упражнения: игровые упражнения с элементами соперничества в парах. Прыжки со скакалкой. Метание мячей в цель

### *Избранные соревновательные упражнения*

Школа бокса: боевая стойка, финты, прямые, боковые удары, оперкоты, уклоны, хлысты, нырки, оттяжки, перемещение приставным и разноимённым шагом, челночное перемещение. Работа на лапах, мешках, бой с тенью.

## 2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям боксом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и самоконтролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем: осознание спортсменами задач на предстоящий поединок; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.); изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

### Основные средства и методы психологической подготовки

**Психорегуляция:** *гетерорегуляция (вмешательство извне) и саморегуляция.*

Основная причина использования психорегуляции - коррекция динамики усталости.

Основное назначение - сходящий режим нагрузок.



Дополнительные рекомендации: - смена деятельности; - строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха; - внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний; - обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований; - электроанальгезия; - специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1. Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2. Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности,

дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**Другие методики:**

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений и пр.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

## 2.8 Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, массажист, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.* Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

### **Педагогические средства восстановления**

Под средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Вышеперечисленные средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

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

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение

фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических бальнеологических средств, при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### **Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого- биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

## **2.9. Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации, о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

## **2.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ СШ ЗГМО является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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 типа «открытый ринг». Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

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

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

Для этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

## **2.11. Воспитательная работа**

Воспитательная работа со спортсменами как спортивно-педагогический процесс, направлена на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями спортсменов.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами, создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на культурно-массовые мероприятия (экскурсия, посещение театров, выставочных залов, и др.) во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая сама по себе представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Однако для воспитания нравственных качеств, поведения, работа особенно с юными спортсменами, должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки – от новичка до спортсмена высокого класса.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в



современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

При занятиях со спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсменов, как естественно и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листов, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, стремления к преодолению трудностей, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, выдержки и самообладания, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям тяжелоатлетического спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива: - варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена; - повышение знаний тренера о коллективе; - формирование личности спортсмена; - изучение спортсмена как члена коллектива; изучение учебной группы как коллектива; - изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие; - управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, интернет, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, телепередачи, культурно-массовые мероприятия, совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы:

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально - волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8) Создание истории коллектива.

Недопустимы в воспитательной работе:

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

### **3. Система контроля и зачетные требования**

В целях определения уровня физической подготовленности спортсменов, перевода их в группы следующего года и/или этапа спортивной подготовки, оценки качества освоения программы спортивной подготовки проводится промежуточная и итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку.

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам тренировочного года, проводится в декабре, мае.

Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов в соответствии с уровнем пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

Итоговая аттестация лиц проходящих спортивную подготовку проводится в апреле-мае и считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала - выполнил контрольно-переводные нормативы не менее чем на 80 %.

При переводе спортсменов на следующий этап решающими факторами являются:

- определяющий комплекс контрольно-переводных нормативов;
- положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях)
- заключение медицинской комиссии (врача).

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

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

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

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

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

### **3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика приведены в таблице 19.

Таблица 19

#### **Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки**

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Скоростные способности	3
Телосложение	1

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

### **3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год: в июне и в декабре. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы представлены в таблице 20.

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный минимум
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,4 с
	Бег 100 м	не более 16,0 с
Выносливость	Бег 3000 м	не более 15 мин. 00 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Поднос ног к перекладине	не менее 6 раз
	Жим штанги лежа, кг	весом не менее веса собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 35 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Толчок ядра 4 кг	сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,1 с
	Бег 100 м	не более 15,8 с
Выносливость	Бег 3000 м	не более 14 мин. 40 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз
	Поднос ног к перекладине	не менее 8 раз
	Жим штанги лежа, кг	весом не менее веса собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 188 см
	Толчок ядра 4 кг	сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,0 с
	Бег 100 м	не более 15,4 с
Выносливость	Бег 3000 м	не более 13 мин. 36 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 9 раз
	Поднос ног к перекладине	не менее 9 раз
	Жим штанги лежа, кг	весом не менее вес собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 43 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 190 см
	Толчок ядра 4 кг	сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м

#### 4. Перечень информационного обеспечения

##### Список библиографических источников.

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы / А. Беленький. - М., 2008. - 349 с.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013. - 289 с.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 – 448 с.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006. – 388 с.
5. Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев Олимпийская литература, 2001. - 424 с.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005. - 184 с.
7. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31
8. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена Изд. Спорт, 2016 г.
9. Гаврилова Е.А. «Спорт, стресс, вариабельность». М. : Изд. «Спорт», 2015
10. Григорьева И. «Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. М. : Изд. «Спорт», 2016.
11. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований. М. : Изд. «Спорт», 2016.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013. – 58 с.
13. Иванов А. «Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой», Изд. «Спорт», 2016.
14. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки», 2016.
15. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие / В.А. Киселев - М.: Физическая культура и спорт, 2006.
16. Кулененков О. Фармакология спорта в таблицах и схемах. Изд. «Спорт», 2015.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008. - 469 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
19. Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов. ФиС, 1986. – 316 с.
20. Поиск победной школы. С. Кранов. РИО. 2000. – 133 с.
21. Попов А.Н Спортивная психология. Учебное пособие для физкультурных вузов. Изд. «Спорт», 2013
22. Санников В.В., Воропаев В.В. Теоретические и методические основы подготовки боксера/ В.А.Санников, В.В. Воропаев - М.: Физическая культура и спорт, 2006.
23. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009 – 233 с.
24. Суслов Ф. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. Изд. «Спорт» 2017
25. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2007. – 218 с.
26. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров / В.И. Филимонов.- М., 2009. – 274 с.
27. Фискалов А.Д., «Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие», 2016
28. Чинкин А. Физиология спорта. Учебное пособие. Изд. «Спорт», 2016

29. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. – 316 с.
30. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов.- Р.:, 2008. – 312 с.
31. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями).
32. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г. № 123)
33. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко от 12 мая 2014 г.
34. «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.)

### Перечень Интернет-ресурсов

1. КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru>:
  - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Минспорта РФ от 16.04.2018 № 348 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».
2. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
  - Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>
3. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>

#### *Международные:*

1. Международная Федерация любительского бокса – <https://www.aiba.org/>
2. Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
3. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

#### *Всероссийские:*

1. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
2. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
3. Федерация Бокса России - «<http://www.rusboxing.ru>»

4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –  
«<http://www.rusada.ru/>»

*Региональные:*

1. Министерство физической культуры и спорта Иркутской области  
[irkobl.ru/sites/minsport/](http://irkobl.ru/sites/minsport/)
2. Официальный сайт МАУ СШ ЗГМО - «<http://sportsh-zima.ru/>»

*Разное:*

1. Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru/>»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/press/>
3. Вестник спортивной науки [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)
4. Новости – «<http://news.sportbox.ru/>», «<http://rsport.ru/weightlifting>».
5. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

**Перечень аудиовизуальных средств.**

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка боксера, профилактика травматизма в спорте, история бокса.

## СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусках;
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;



#### Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

#### Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

#### Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих

## **СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### Для всех этапов подготовки

#### ***Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка.***

Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с вися, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с вися, с подставок. Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Подъем штанги на грудь рывковым хватом. Приседания со штангой на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

#### ***Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.***

Подъем штанги на грудь в полуприсед. Подъем штанги на грудь в полуприсед с вися, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с вися, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с вися. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек. Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчок с падахи партнеров. Толчок штанги из-за головы. Толчок штанги от груди широким хватом. Полутолчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах.

#### ***Специальные упражнения со штангой общего назначения.***

Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания со штангой на плечах, на груди, способом «ножницы». Ходьба со штангой на груди или на плечах способом «ножницы». Жим штанги ногами. Наклоны со штангой на плечах. Жим со стоек. Швунг жимовой, Жим широким и узким хватом, сидя, лежа, из-за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой. Прыжки со штангой на груди и на плечах.

#### ***Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц***

Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов всасывания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в вися. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закрепленном грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в

полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

#### ***Упражнения с гирями /16, 24, 32 кг/***

Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка.

#### ***Упражнения с гантелями /вес гантелей до 12 кг/***

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук, приседания, выпады в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

#### ***Упражнения для развития силы мышц***

Кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапецевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

#### ***Тренировка на учебно-тренировочных сборах в спортивном лагере /каникулы/***

Учебно-тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям. на учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка тяжелоатлета должна иметь сугубо оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. Подготовка сдачи контрольных нормативов по ОФП. Но в этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой /если позволяют условия/, гирями, гантелями и др., используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры /баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др./ гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Учащиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по тяжелой атлетике. Необходимо проводить тренировки со штангой /если позволяют условия/, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику, а также проводить тренировки с гирями, гантелями и др.

**КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ  
В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

***Упражнения основной нагрузки:***

**1. Рывковые упражнения:**

- 1.1. Рывок классический
- 1.2. Рывок в полуприсед
- 1.3. Рывок в полуприсед + приседание в рывковым хвате
- 1.4. Тяга рывковая
- 1.5. Тяга рывковая от коленного сустава
- 1.6. Тяга рывковая до коленного сустава
- 1.7. Тяга рывковая медленная + быстро
- 1.8. Тяга рывковая + рывок классический

**2. Толчковые упражнения:**

- 2.1. Толчок классический
- 2.2. Подъем штанги на грудь в полуприсед
- 2.3. Подъем штанги на грудь в полуприсед из положения гриф ниже колен
- 2.4. Подъем штанги на грудь в полуприсед + приседание + толчок
- 2.5. Подъем штанги на грудь в полуприсед + швунг толчковый
- 2.6. Швунг толчковый со стоек
- 2.7. Полутолчок+ толчок
- 2.8. Толчок со стоек
- 2.9. Приседание со штангой на груди + толчок
- 2.10. Тяга толчковая
- 2.11. Тяга толчковая из положения грифа ниже колен
- 2.12. Тяга толчковая стоя на подставке
- 2.13. Тяга толчковая + подъем на грудь

**3. Приседания:**

- 3.1. Приседание со штангой на плечах
- 3.2. Приседание со штангой на груди

**4. Наклоны:**

- 4.1. Тяга становая рывковым хватом
- 4.2. Наклоны со штангой на плинтах с согнутыми в коленях ногах
- 4.3. Наклоны со штангой на плинтах с согнутыми в коленях ногах + прыжок

**5. Жимовые упражнения:**

- 5.1. Жим стоя
- 5.2. Швунг жимовой
- 5.3. Швунг жимовой + присед
- 5.4. Уход в сед из положения гриф на плечах рывковым хватом
- 5.5. Жим лежа
- 5.6. Швунг рывковым хватом из-за головы + присед

***Упражнения дополнительной нагрузки:***

**1. Для мышц ног:**

- 1.1. Жим лежа ногами
- 1.2. Приседание в «ножницы» со штангой на плечах

- 1.3. Прыжки вверх из положения гриф ниже колен, хват рывковый
- 1.4. Прыжки в глубину
- 1.5. Наклоны с отягощением «на козле»
- 1.6. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах

2. Для мышц рук и плечевого пояса:

- 2.1. Жим рывковым хватом из-за головы
- 2.2. Жим сидя
- 2.3. Жим лежа на наклонной скамье
- 2.4. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват толчковый
- 2.5. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват рывковый

## МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, согласно таблице 7, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %- ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов – 57 % независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% ( у разрядников и КМС) и 35,28,13 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных этапах – 4- 18 %.

При таком построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

### Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№	Упражнения, %	Периоды								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные	-	45	55	-	41	59	-	43	57

### Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	24	18	45

Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

### Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

Объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа, но в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах.

### Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность/ квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

Параметры интенсивности среднетренировочного веса - В срм имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

### Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2		71

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл**

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3		73

Таблица норм для выполнения спортивных званий и разрядов по тяжелой атлетике

**МУЖЧИНЫ**

Весовая категория	Звания и разряды – сумма двоеборья								
	Взрослые						Юноши 10-18 лет		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I-юн	II-юн	III-юн
34	-	-	-	-	-	-	75	70	55
38	-	-	-	-	-	-	80	75	60
42	-	-	-	105	95	90	85	80	65
46	-	-	135	120	105	95	90	85	70
50	-	180	155	135	120	105	95	90	75
56	255	205	175	155	135	120	100	95	80
62	285	230	195	175	155	130	110	100	85
69	315	255	210	185	165	140	125	110	95
+ 69	-	-	-	195	175	150	135	115	105
77	350	280	240	210	185	160	140	125	110
85	365	295	255	225	195	170	145	130	115
94	385	310	265	230	200	175	155	135	120
+ 94	-	315	270	235	210	180	160	140	125
105	400	320	275	240	215	185	-	-	-
+ 105	415	325	280	245	220	190	-	-	-

**ЖЕНЩИНЫ**

Весовая категория	Звания и разряды – сумма двоеборья								
	Взрослые						Девушки 10-18 лет		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I-юн	II-юн	III-юн
36	-	-	-	-	-	-	70	60	50
40	-	-	95	90	85	80	75	65	55
44	-	120	105	95	90	85	80	70	60
48	165	130	110	100	95	90	85	75	65
53	180	140	120	110	105	95	90	80	70
58	190	150	130	115	110	100	95	85	75
63	205	160	140	125	115	105	100	90	80
69	215	170	150	130	120	110	105	95	85
+ 69	-	175	155	135	125	115	110	100	90
75	225	180	160	140	130	120	-	-	-
+ 75	235	190	165	145	135	125	-	-	-

МСМК- занять 1 место на первенстве мира среди юниоров и юниорок

Разряды присваиваются с 11 лет, звания МС - с 15 лет, МСМК - с 16 лет.

МСМК - в международных соревнованиях, чемпионатах, первенствах РФ с обязательной сдачей допинг контроля.

МС - в чемпионатах, первенствах РФ, чемпионатах и первенствах федеральных округов, Всероссийских турнирах.

КМС - в соревнованиях не ниже городского масштаба.