

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-4

# Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	18 - 24
Техническая, тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34	30 - 38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "бокс"

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

# Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

# ГОДОВОЙ ПЛАН

Виды подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24	
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10	
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
Зачётные требования + соревнования	4	4	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-	
<i>Всего за месяц</i>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	
<b>всего за год</b>	<b>624</b>												

# Месячный план распределения учебных часов для тренировочного этапа

Виды подготовки/Неделя	I	II	III	IV	Всего
Теоретические занятия	1	0	1	0	2
ОФП	4	6	4	6	20
СФП	4	2	4	2	12
Технико-Тактическая под.	2	4	2	4	12
Восстановительные мер.	0	0	1	0	1
Судейская практика	0	0	0	0	0
Мед. Контроль	0	0	0	0	0
Зачет + Соревнования	1	2	0	3	6
Всего за неделю	12	14	12	15	53

# Пример упражнений на занятиях ОФП по боксу

1. Разминки. Необходимо быстро ходить на месте. Разводить руки по сторонам.  
Продолжительность – 20 сек.
2. Подтягивания. Если нет турника, можно отжаться от стула или скамейки. Продолжительность – 40 сек. Число раз – максимально возможное.
3. 30 приседаний.
4. Снова отжимания, но только от пола. Продолжительность – минута. Число раз – максимальное.
5. Выпады ногами по сторонам. Каждой ногой совершается 15 раз.
6. Позиция: лежащая на спине. 20 подъёмов корпуса.
7. Минутный бег на месте.

Круг выполняет в интенсивном темпе. Такой цикл необходимо повторять минимум 3 раза.

# Пример упражнений СФП по боксу

**1) Упражнения для развития силы.** Упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

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

**3) Упражнения для развития выносливости.** Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

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

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

**4) Упражнения для развития ловкости.** Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку.

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

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