МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

**Областное государственное казенное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ОГКУ СШОР «Олимпиец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Порохин

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

В соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации

№62 от 09 февраля 2021 года

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации Программы:10 летРазработчик Программы:Старший тренер отделения боксаОГКУ СШОР «Олимпиец»Кирик Павел ВладимировичРецензент Программы:Доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Иркутский государственный университет (ПИ), кандидат педагогических наук, доцент Пружинин Константин Николаевич |

Иркутск – 2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Стр.** |
| **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**…………………………………………………….. | 3 |
| **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**…………………………………………………………….. | 6 |
| 2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)…………. | 6 |
| 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……………….... | 6 |
| 2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки…………………. | 8 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)…….. | 8 |
| 2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки………………………………………………………………………………….. | 9 |
| 2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной тренировки………………………………………………………………………………….. | 11 |
| 2.7. Перечень тренировочных мероприятий……………………………………………... | 12 |
| 2.8. Годовой план спортивной подготовки………………………………………………. | 13 |
| 2.9. Планы инструкторской и судейской практики……………………………………… | 14 |
| 2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……………………………………………………………….. | 15 |
| 2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним………………………………………………………………………………... | 19 |
| **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**…………………………………………………………... | 19 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность………………………………………………... | 19 |
| 3.2. Планы-конспекта тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки…………. | 29 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов………………………… | 35 |
| 3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения……………………………………………………….. | 36 |
| **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**………………………… | 42 |
| 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки………………………………………………………………………………….. | 42 |
| 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки……... | 42 |
| 4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения………………………………………… | 44 |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения…………………………………………………………………………………... | 45 |
| **5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**………….. | 51 |
| **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**………………………… | 55 |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации), этапах подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее – Программа), разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ № 62 от 09.02.2021г с учетом основных положений Федерального закона № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР является подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Российской Федерации.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

* привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
* организация отбора детей, одаренных в области спорта;
* обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития

спортсменов;

* обеспечение роста спортивного мастерства спортсменов;
* сохранение и укрепление здоровья спортсменов;
* создание мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;
* повышение уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского

состава;

* внедрение тренировочных методик с использованием новейших научно-

исследовательских и научно-методических данных.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие

физических качеств;

* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта

"бокс";

* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовки;

* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических

качеств на результативность;

* соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления

и питания;

* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на

первом и втором годах спортивной подготовки;

* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;

* овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья.

На этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких

спортивных результатов;

* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима

тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных

спортивных соревнованиях;

* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья.

На этапе подготовки высшего спортивного мастерства:

* сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение

высоких спортивных результатов;

* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных

занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской

Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

* сохранение здоровья.

**Краткая характеристика вида спорта**

Бокс – олимпийский, сложнокоординационный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками, и получить от своего соперника как можно меньше ударов путём выполнения защит и передвижений в соответствии с правилами соревнований. Бокс стал спортивным единоборством в 688 г. до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века. В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как AIBA. Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX– начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д. Классифицируется как контактный вид единоборств, в весовых категориях, установленных Правилами соревнований. В условиях современности бокс доступен для занятий лиц обоих полов. Мастерство боксёра определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения, а также определённым уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества. Бокс развивает уверенность в себе, умение оценивать опасность, ответственность, целеустремленность.

**2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Настоящая программа предназначена для подготовки боксеров на этапах начальной подготовки, тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации), подготовки совершенствования спортивного мастерства и подготовки высшего спортивного мастерства, которые организуются ОГКУ СШОР «Олимпиец» министерства спорта Иркутской области.

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

**2.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинский полис, копия паспорта одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

 Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

**Этап начальной подготовки (НП) – 3 года**.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания, и имеющие письменное разрешение врача, содержащие разрешение заниматься боксом. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации, ТЭ) – 5 лет**.

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

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

 **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив Мастера спорта.

*Таблица 1*

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели, и по индивидуальным планам занимающихся в период активного отдыха.

*Таблица 2*

Требования к качественному составу групп спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной****подготовки** | **Период обучения****(лет)** | **Требования по технико-тактической физической спортивной подготовки на конец года** |
| Этап начальной подготовки | До одного года | Выполнение нормативов по ОФП и ТТП. |
| Свыше одного года | Выполнение нормативов по ОФП, ТТП |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До двух лет | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, выполнение 1юн.р. или 3 и 2 спортивных разрядов. |
| Свыше двух лет | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, выполнение 2 или 1спортивных разрядов. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | До одного года | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, выполнение спортивного разряда КМС. Спортивные результаты. |
| До двух лет | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, 100% КМС. Спортивные результаты. |
| Свыше двух лет | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, 70% - КМС, 30% - МС. Спортивные результаты. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП, СФПТТП, 100% - МС или МСМК. Спортивные результаты |

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

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и минимальные тренировочные нагрузки устанавливаются таблицей

 *Таблица 3*

Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | \*28 | \*32 |
| Общее количествочасов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | \*1456 | \*1664 |

\*ссылаясь на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 г. №348)

**2.4.Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного; пассивного)**

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий, включая 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных сборов или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объёма тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки не должна превышать:

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

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

Самостоятельная подготовка спортсменов не может превышать:

* на этапе начальной подготовки –10% от общего количества тренировочных часов в год;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 30% от общего количества тренировочных часов в год;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

– 50% от общего количества тренировочных часов в год.

Тренировочный процесс включает в себя периоды активного и пассивного отдыха спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

**2.5.Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка(СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка – это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка – это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается каждодневно. Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований.

Психологическая подготовка – это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Основными формами спортивной подготовки по боксу являются:

* тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с

использованием дистанционных технологий;

* тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
* самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием

дистанционных технологий;

* спортивные соревнования; -контрольные мероприятия;
* инструкторская и судейская практика; -медицинские, медико-биологические и

восстановительные мероприятия.

*Таблица 4*

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

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Весь период | Весь период |
| Общая физическая подготовка (%) | 32-35 | 22-25 | 20-22 | 15-17 | 12-14 | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| Техническая подготовка (%) | 36-42 | 38-43 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3-4 | 1-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-4 | 2-7 | 5-15 | 13-17 | 17-20 | 19-22 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 |

**2.6.Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

* контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его

подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

* отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются

участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;

* основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно

более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

*Таблица 5*

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

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

**2.7.Перечень тренировочных мероприятий**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| **2.Специальные тренировочные мероприятия** |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3  | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные мероприятия в каникулярныйпериод | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта. | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема  |

**2.8.Годовой план спортивной подготовки**

*Таблица 7*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
|  Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | \*28 | \*32 |
|  Общая физическая подготовка  | 82 | 78 | 104 | 104 | 130 | 114 | 130 | 130 | 190 | 150 |
| Специальная физическая подготовка | 33 | 56 | 74 | 110 | 114 | 140 | 170 | 170 | 316 | 350 |
| Техническая подготовка | 98 | 124 | 170 | 188 | 240 | 290 | 322 | 322 | 540 | 610 |
| Теоретическая подготовка | 7 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 | 40 | 70 | 114 |
| Тактическая подготовка | 7 | 22 | 28 | 66 | 80 | 112 | 130 | 130 | 270 | 360 |
| Психологическая подготовка | 7 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 | 40 | 70 | 80 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов |
| Медицинское обследование | Вне сетки тренировочных часов |
| Всего часов на 52 недели | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | \*1456 | \*1664 |

На основании годового плана спортивной подготовки тренерами составляется план-график распределения тренировочных часов по месяцам и расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором спортивной школы.

**2.9.Планы инструкторской и судейской деятельности**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе бокса.

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

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

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

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных 12 занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

*Таблица 8*

План инструкторской и судейской практики представлен

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды практических заданий | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.3.Обучение основным техническим элементам и приемам.4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.5.Подбор упражнений для совершенствования техники.6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1.Освоение методики судейства соревнования по боксу в различных судейских должностях.2.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливается в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки |

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

- наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1.Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

* рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном

тренировочном процессе;

* введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

* витаминизация;
* физиотерапия;
* гидротерапия;
* все виды массажа;
* русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3.Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

* психорегулирующие тренировки;
* разнообразный досуг;
* комфортабельные условия быта;
* создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
* цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

*Таблица 9*

|  |
| --- |
| МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ |
|  |  |  |  |
| Гигиенические средства | Физические средства | Рациональное питание | Фармакологическое средства |
|  |  |  |  |
| Рациональный и стабильный распорядок дня | Ручной массажразличные виды:сегменатрный, частичный, точечный, гидромассаж, баночный и др. | Сбалансированность по энергетической ценности | Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии |
|  |  |  |  |
| Полноценный отдых и сон | Термовоздействия: суховоздушная (сауна) и парная бани | Сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы) | Витамины и минеральные вещества |
|  |  |  |  |
| Соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки | Гидровоздействия: различные виды душей, различные виды ванн | Соответствие характеру и величине нагрузки | Адаптогены растительного происхождения |
|  |  |  |  |
| Состояние и оборудование спортивных сооружений | Вибровоздействия  | Соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод) | Адаптогены животного происхождения |
|  |  |  |  |
| Спортивные тесты |  |  | Согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты |

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

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

*Таблица 10*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Этап, на котором реализуется мероприятие | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | Ознакомление с антидопинговыми правилами | Лекции, видеоуроки | Все этапы | Февраль-март |
| 2 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Все этапы | В течение года по плану тренера |
| 3 | Ознакомление порядком проведения допинг-контроля | Лекции, видеоуроки | ТЭ (СС), ССМ, ВСМ | Март-апрель |
| 4 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | Лекции, беседы | ТЭ (СС), ССМ, ВСМ | Март-апрель |
| 5 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Все этапы | В течение года по плану тренера |
| 6 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | ТЭ (СС), ССМ, ВСМ | Апрель-май |
| 7 | Формирование критического отношения к допингу | Лекции, беседы, тренинговые программы | Все этапы | постоянно |

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп тренировочного этапа подготовка (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

* тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на

достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

* тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным

возможностям растущего организма;

* в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить

гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

* надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является

приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

* с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный

вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Организуя тренировочный процесс юных боксеров, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств.

*Таблица 11*

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

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

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

* быстрота выполнения отдельных элементов техники;
* быстрота реакции;
* быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартёра.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.). Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости. Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

Выносливость – это способность, противостоять утомлению и какой - либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Основные показатели выносливости - мощность физической работыи ее продолжительность.

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формированиидвигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравновешивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды

*Таблица 12*

Сенситивные периоды развития физических качеств (по В.П.Филину, Н.Г.Некрасову)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Физические качества | Возрастные периоды |
| мальчики | девочки |
| 1 | Быстрота, в том числе: |  |  |
| Быстрота движений | 7-9, 14-15 лет | 7-9, 12-13 лет |
| Быстрота реагирования | 7-8, 9-11 лет | 7-8, 9-11 лет |
| Максимальная частота | 7-10, 12-14 лет | 7-9 лет, 12-13 лет |
| 2 | Сила, в том числе: | 14-17 лет | 11-14 лет |
| Скоростно-силовые качества | 13-16 лет | 11-14 лет |
| 3 | Выносливость (общая) | 7-11, 14-15 лет | 7-11, 13-14 лет |
| 4 | Гибкость | 7-10, 13-14 лет | 7-10, 13-14 лет |
| 5 | Координация  | 7-12, 12-14 лет | 7-11, 12-14 лет |

Отдельные двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

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

На этапе начальной подготовки у детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе подготовки занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10- 11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10- 12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

На этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного 19 развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

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

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

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

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в спортивных мероприятиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) ТЭ(СС).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

* общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая

подготовка;

* приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных

мероприятиях по виду спорта бокс;

* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
* диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
* неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специально подготовленных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес

штанги 30-70°/) от собственного веса);

* подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных

устройствах и тренажерах);

* изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

* повторный; переменный;
* повторно-переменный;
* круговой;
* игровой;
* контрольный;
* соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и спортивных мероприятиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

* по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на

опорно-двигательный аппарат;

* локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в

процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

* способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и

величины специфической нагрузки;

* позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
* помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

* величину отягощения;
* интенсивность выполнения упражнений;
* количество повторений в каждом подходе;
* интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

* самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес

тела, общее самочувствие;

* тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной

подготовленности юных боксеров.

Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов:

* медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для

профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы подготовки совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической

и психологической подготовки;

* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и

всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов. -достижение результатов уровня спортивных сборных

команд Российской Федерации;

* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во

всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

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

При проведении тренировочного процесса допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу, если

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе

начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена пропускная способность спортивного сооружения.

При организации и проведении тренировочного процесса необходимо соблюдать меры безопасности и предупреждения травматизма.

Общие меры безопасности:

* не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего

организма либо определенных его частей);

* внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть

помехи - устранить их;

* изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности

намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;

* контролировать действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда

начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К травмам могут привести следующие причины:

* неправильная методика проведения занятий,
* несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и

сложности упражнений,

* недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа

индивидуализации, -недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности

* недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий,
* встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе,
* проведение занятий без тренера и т. п.
* неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви

спортсменов.

* неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень

высокая или низкая температура воздуха).

* нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача,

неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

* нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и

спортивных мероприятий.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль спортсменов, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, а тренер, в свою очередь, оповестить администрацию школы и родителей спортсмена.

При неисправности спортивного инвентаря спортсмен обязан прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренер не имеет права использовать для тренировочного занятия неисправный спортивный инвентарь.

Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

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

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия. Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утвержденной программе спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмена.

Шаблон плана- конспекта тренировочного занятия.

Тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Продолжительность тренировочного занятия:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |
|  | Подготовка организма к предстоящей нагрузкеОрганизационный моментРазминка ОРУ в движенииОРУ на местеПрыжковые упражненияРабота с набивными мячамиРабота с теннисными мячами |  |  |
| 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ |
|  | Решаются поставленные задачи на тренировочное занятиеШБОтработка перед зеркаломРабота в парах по заданиюСпарринги Вольные боиБой с теньюСкакалка  |  |  |
| 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |
|  | Упражнения на восстановлениеГимнастика боксераПодведение итогов |  |  |

**Практический материал**

Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации бокс, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники бокса.

Основные средства:

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

Основные методы выполнения упражнений:

* игровой;
* повторный;
* равномерный;
* круговой;
* контрольный;
* соревновательный.

*Таблица 13*

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Материал |
| **I** | **Общеразвивающие упражнения** |
| **II** | **Специальные и специально-вспомогательные упражнения** |
| 1 | Подводящие упражнения к прямым ударом в голову |
| 2 | Одиночные шаги вперед-назад |
| 3 | Статные шаги вперед-назад |
| 4 | Статные шаги вправо-влево по кругу |
| 5 | Изучение боевой стойки |
| 6 | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (водном дыхательном строю) |
| 7 | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером |
| 8 | Защита подставкой правой ладони |
| 9 | Защита подставкой левого плеча |
| 10 | Защита шагом назад |
| 11 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и зашита от него |
| 12 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах |
| 13 | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток |
| 14 | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах |
| 15 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову |
| 16 | Упражнения в ударах по снарядам |
| **III** | **Контрольные упражнения** |
| **IV** | **Подвижные и спортивные игры** |

Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации ТЭ (СС)

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

Основные средства тренировки:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специально подготовленных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
* упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
* подвижные и спортивные игры;
* упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
* изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

* повторный;
* переменный;
* повторно-переменный;
* круговой;
* игровой;
* контрольный;
* соревновательный.

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Материал |
| **I** | **Общеразвивающие упражнения** |
| **II** | **Специальные и специально-вспомогательные упражнения** |
| Новый материал |
| 1 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову |
| 2 | Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову |
| 3 | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову |
| 4 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище |
| Материал повторения |
| 1 | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову |
| 2 | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову |
| 3 | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову |
| 4 | Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову |
| **III** | **Условные бои** |
| **IV** | **Тренировочные бои** |
| **V** | **Вольные бои** |
| **VI** | **Подвижные и спортивные игры** |

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основная цель тренировки: подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

−общеразвивающие упражнения;

−комплексы специально подготовленных упражнений;

−всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

−комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

 −упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);

−упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); −изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

−повторный;

−переменный;

−повторно – переменный;

−круговой;

−игровой;

−контрольный;

 −соревновательный.

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Материал |
| **I** | **Общеразвивающие упражнения** |
| **II** | **Специальные и специально-вспомогательные упражнения** |
| Новый материал |
| 1 | Упражнения для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правый в голову |
| 2 | Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой |
| 3 | Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову |
| 4 | Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов |
| **III** | **Условные тренировочные упражнения** |
| **IV**  | **Вольные бои** |

**Теоретическая подготовка боксера**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

*Таблица 14*

Годовой план теоретического материала по этапам спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел подготовки | Этапы подготовки |
| НП | ТЭ (СС) | ССМ | ВСМ |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретические занятия |
| 1 | Гигиена, закаливание, режим и питание | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Физическая культура и спорта | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Психология спортивной деятельности |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Травмы в боксе и их профилактика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Витаминизация. Восстановление |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Самоконтроль в процессе занятий спортом, медицинский контроль, массаж и самомассаж |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Питание тренирующегося боксера. Сохранение боевого веса |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 9 | Основные средства спортивной тренировки |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Физическая подготовка (основные физические качества) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 2 |
| 11 | Основные техники и тактики в боксе. ОФП и СФП |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 12 | Классификация боксеров (возрастные группы, весовые категории, продолжительность и количество раундов) |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 13 | Запрещенные приемы в боксе |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | ЕВСК (условия выполнения требований и норм по разрядам и званиям) |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Основные средства спортивной тренировки (ФУ, ПУ, СУ, ОРУ) | 1,5 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Самостоятельная тренировка боксера тренировочные бои (спарринги) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 17 | Анализ соревновательной деятельности боксера |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Допинг контроль. Применение допинга и его последствия |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | ГТО. Выполнение нормативов |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Зачеты  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ: | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | 20 | 24  |

**3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки, основываясь на анализе результатов предыдущего соревновательного периода. В процессе анализа результатов, выявляются слабые места подготовки, а в тренировочном процессе предусматриваются методы устранения просчетов прошлого сезона.

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

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта бокс;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена; - уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную

подготовку);

* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревновательного периода, для конкретной возрастной группы, оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Вопрос планирования спортивных результатов связан с подведением спортсмена к пику «спортивной формы». Под «спортивной формой» подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния «спортивной формы» является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в 30 достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

* превышающий уровень своего прежнего рекорда;
* близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

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

Под термином «научно-методическое обеспечения» (далее – НМО), понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам.

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса. Функциональное объединение научного обеспечения и практики спортивной подготовки в целостную систему, позволяет ставить и решать проблемы, возникающие непосредственно в самом процессе спортивной подготовки. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется посредством:

* обеспечения работы методического отдела спортивной школы,
* совместной деятельности с диагностическими лабораториями (в основном, для

высококвалифицированных спортсменов).

При планировании НМО предусматривается дифференцированный подход к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик спортсменов.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности.

Для правильного формирования психики спортсмена, подготовки его к особо трудным условиям выступлений необходимо систематически применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В практике спорта принято называть эту систему воздействий психологической (психической) подготовкой спортсмена.

Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание его психологической подготовки. Она предусматривает воздействие на психику спортсмена окружающих его людей, бытовых условий, тренера, применяемых физических упражнений и самовоспитания и др.

Психологическую подготовку спортсмена делят на два раздела: общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку (подготовку к выступлениям в соревнованиях).

**Общая психологическая подготовка**

В ходе общей психологической подготовки ставятся следующие задачи:

* во-первых, способствовать формированию и совершенствованию некоторых

необходимых для успеха спортсмена свойств личности: правильных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера, темперамента и др.;

* во-вторых, способствовать развитию психических процессов, при помощи которых

успешно выполняются упражнения и действия в данном виде спорта. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия (в частности, специализированные виды восприятий, например, в боксе «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара» и т. д.), специфичные для этого вида спорта внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена целесообразно в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юными боксерами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения много места уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем — боевого мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и боях на ринге.

Боксеров высшей квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в бою и т. д.

Разумеется, что главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей боксера.

Если боксер не прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности.

Эффект психологической подготовки спортсмена к соревнованиям тесно связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой.

**Волевые усилия**

Воспитание волевых качеств в отрыве от общего психологического развития невозможно, иначе у боксера вместо воли и настойчивости могут развиться антиподы: упрямство и ригидность.

Развития волевых качеств зависит от развития мышления спортсмена, от его способности правильно оценивать ситуацию и свои возможности. Это сказывается на формировании необходимых в боксе качеств: решительности, настойчивости и самостоятельности.

**Волевые усилия при мышечных напряжениях**

Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, усилия, совершать их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо.

Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

**Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости**.

В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

**Волевые усилия, связанные с соблюдением режима.**

Волевые усилия могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду 32 занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям

**Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска.**

Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

**Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях)**

С целью оптимальной настройки психики спортсмена для успешного выступления в состязаниях применяется психологическая подготовка борцов к соревнованиям. Она является продолжением общей психологической подготовки в определенных условиях.

Главная задача психологической подготовки спортсмена к соревнованиям — это создание у него готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

Готовность — это такое психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Для состояния готовности характерны также оптимальное проявление специализированных психических процессов (например, устойчивого распределенного внимания, способного к быстрому переключению, тонких мышечных восприятий, чувства дистанции), высокий уровень важных для боя волевых качеств — решительности, смелости, самообладания и др.

В психологической подготовке боксера к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период, психологическую подготовку к бою, психологическую подготовку в перерывах между раундами, психологическое воздействие после окончания боя и психологическую подготовку в процессе турнира.

Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, начинается примерно за один месяц до выступления (имеется в виду, что боксер обязательно будет участвовать в состязаниях) и кончается моментом жеребьевки.

Психологическая подготовка к бою (первому), т. е. непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, занимает промежуток времени от объявления результатов жеребьевки до начала боя.

Важнейшим разделом психологической подготовки к соревнованиям является психологическое воздействие тренера на боксера после выступления на ринге, так как дальнейшее отношение спортсмена к состязаниям и поведению во время соревновательных боев нередко во многом определяется комплексом переживаний после окончания предыдущих выступлений.

Психологическая подготовка в процессе турнира предполагает психологическое воздействие на спортсмена в течение нескольких дней состязаний (после окончания боев, во время отдыха спортсменов, в ходе тренировочных упражнений, перед выходом на ринг и в перерывах между раундами).

Разумеется, что такое разделение психологической подготовки боксера к соревнованиям имеет несколько условный характер. Например, содержание и приемы ранней психологической подготовки к соревнованиям используются и во время непосредственной подготовки боксера к первому выступлению на ринге и в процессе турнира.

Психологическая подготовка боксера в предсоревновательный период состоит из ряда мероприятий:

* правильное определение главной цели выступления спортсмена в предстоящем

Соревновании;

* формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в

соответствии с поставленными задачами;

* программирование предстоящих действий спортсмена на основе информации о

предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников;

* подготовка к преодолению различных трудностей;
* проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки — в процессе общей

и специальной физической подготовки, условных и вольных боях, спаррингах, упражнениях на снарядах и лапах;

* обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
* обеспечение физической и «нервной свежести» к началу соревнований.

Некоторые разделы подготовки практически могут и не следовать друг за другом в указанной последовательности.

Большую роль в необходимой боевой настройке боксера в предсоревновательный период играет создание у него стабильного положительного эмоционального состояния.

Важнейшая проблема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям — это совершенствование его умения регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не в период подготовки к соревнованиям, а в процессе всей круглогодичной тренировки, но свою практическую реализацию это умение получает лишь непосредственно перед состязанием.

**Регуляции психических состояний**

Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена (или разных спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния.

Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств – самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека.

Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

Важнейшее из них заключается в том, что спортсмен может:

* преднамеренно, по собственной воле, пользуясь словесным раздражителем (вторичным

сигналом), вызывать то или иное действие, произвольно выполнять движение, начинать действовать;

* произвольно или по собственному желанию задерживать или прекращать начатое

движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления.

* сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи

активность деятельности (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо, наблюдать какое – либо явление нужный период времени, выполнять двигательные действия даже при усталости).

* преднамеренно регулировать интенсивность ряда собственных действий, сознательно

усиливать или активизировать и напротив, ослаблять моторную активность, усиливать или ослаблять внимание и т.п.

**Коррекция динамики усталости**

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как 34 нормальные или малозначимые. В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

**Снятие избыточного психического напряжения**

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

**Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний)**

Состояние фрустрации - психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина

**4.СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

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

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления поступающих необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям боксом, анкету, согласие на обработку персональных данных.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает:

* массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
* отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной

подготовки по виду спорта «бокс»;

* просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и

соревнованиях.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются, как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие

физических качеств;

* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта

"бокс";

* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовки;

* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических

качеств на результативность;

* соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления

и питания;

* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на

первом и втором годах спортивной подготовки;

* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;

* овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья.

На этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких

спортивных результатов;

* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима

тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных

спортивных соревнованиях;

* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья.

На этапе подготовки высшего спортивного мастерства:

* сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение

высоких спортивных результатов;

* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных

занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской

Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

* сохранение здоровья.

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

* этапный контроль
* текущий контроль
* оперативный контроль.

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

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

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

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

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

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод занимающихся на следующий год занимающихся, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

* определение уровня общей физической подготовленности,
* определение специальной физической подготовленности,
* определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в группы ТЭ(СС) свыше 2-х лет и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения занимающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований по окончании тренировочного года.

Контрольное тестирование выполняется тренерами постоянно, не реже 1 раза в год. Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце тренировочного года.

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

*Таблица 15*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица****измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
|  1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м. | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м. | мин, с | не более |
| 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3-10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 19 | 13 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,9 | 11,3 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8,20 | 8,55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3\*10 м | с | не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 16 |
| 3.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| 7 | 6 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

*Таблица 16*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица****измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
|  1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |
| 1.1. | Бег на 60 м. | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м. | мин, с | не более |
| 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3-10 м | с | не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9,40 | 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3\*10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 34 | 21 |
| 3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не менее |
| 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 11,20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 14,30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3\*10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 18,0 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25,30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда Весом 700 г | м | не менее |
| 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 4.1. | Бег челночный 10\*10 м с высокого старта | с | не более |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| 244 | 240 |
| 4.4. | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

*Таблица 17*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица****измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
|  1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |
| 1.1. | Бег на 60 м. | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м. | мин, с | не более |
| 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3-10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3\*10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 16,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23,30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снарядавесом 500 г | м | не менее |
| - | 20 |
| 2.13. | Метание мяча весом 700 г | м | не менее |
| 35 | - |
| 3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не менее |
| 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10,50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3\*10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 17,30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22,00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда Весом 700 г | м | не менее |
| 37 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 4.1. | Бег челночный 10\*10 м с высокого старта | с | не более |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 мин | количество раз | не менее |
| 303 | 297 |
| 4.6. | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапы высшего спортивного мастерства**

**по виду спорта «бокс»**

*Таблица 18*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица****измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
|  1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 1.1. | Бег на 100 м. | с | не более |
| 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м. | мин, с | не более |
| - | 9,50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3-10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 16,30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23,30 | - |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 20 |
| 1.13. | Метание мяча весом 700 г | м | не менее |
| 35 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3\*10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 17,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22,00 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снарядавесом 500 г | м | не менее |
| - | 21 |
| 2.13. | Метание мяча весом 700 г | м | не менее |
| 37 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 4.1. | Бег челночный 10\*10 м с высокого старта | с | не более |
| 24,0 | 25,0 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 32 | 30 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 мин | количество раз | не менее |
| 321 | 315 |
| 4.6. | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта бокс необходимо:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта объекта спорта
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для

прохождения спортивной подготовки

* обеспечение спортивной экипировкой
* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

*Таблица 19*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1 | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2 | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3 | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4 | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 6 | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7 | Гриф для штанги "EZ-образный" | штук | 1 |
| 8 | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9 | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10 | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11 | Зеркало настенное (1x2 м) | штук | 6 |
| 12 | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13 | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14 | Лестница координационная (0,5x6 м) | штук | 2 |
| 15 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16 | Мат-протектор настенный (2x1 м) | штук | 24 |
| 17 | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18 | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19 | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20 | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23 | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24 | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25 | Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26 | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 27 | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28 | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29 | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30 | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31 | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32 | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33 | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34 | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35 | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36 | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38 | Снаряд тренировочный "пунктбол" | штук | 3 |
| 39 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41 | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42 | Татами из пенополиэтилена "додянг" (25 мм х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 43 | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44 | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 44 | Часы информационные | штук | 1 |
| 46 | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

*Таблица 20*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря |  Единица измерения | Количествоизделий |
| 1 | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2 | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3 | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4 | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5 | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6 | Шлем боксерский | штук | 30 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

*Таблица 21*

|  |
| --- |
|  Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  |
| № п/п | Наименование  | единица измерения | расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) |
| 1.  | Бинт эластичный | штук | назанимающегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2.  | Обувь для бокса (боксерки) | штук | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3.  | Костюм спортивный тренировочный | штук | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4.  | Костюм спортивный ветрозащитный | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный парадный | штук | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Майка боксерская | пар | назанимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7 | Носки утепленные | пар | назанимающегося | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Обувь спортивная | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9 | Перчатки боксерские снарядные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10 | Перчатки боксерские соревновательные | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11 | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12 | Протектор зубной (капа) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Протектор нагрудный (женский) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Протектор паховый | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Трусы боксерские | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16 | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Халат  | штук | на занимающегося | - | - | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18 | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Юбка боксерская | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

**6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников**

**Для тренеров:**

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2012.

2. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.

5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.

7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.

8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.

10. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.

14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.

15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.

16. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

17. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

18. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г

**Для лиц, проходящих спортивную подготовку:**

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.

3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

4. 100 легендарных боксеров Д.П. Клавусть, М. 2016г

**Список интернет – ресурсов**

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической 49 культуры [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

6. Официальный сайт Федерации бокса России: [www.rusboxing.ru](http://www.rusboxing.ru)

7.Официальный сайт Российского антидопингового агентства:www.rusada.ru