|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:на педагогическом советеМБОО ДО «ДЮСШ «Сучан» ПГОПротокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор МБОО ДО «ДЮСШ «Сучан» ПГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Антипов«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СУЧАН»**

**ПАРТИЗАНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта России от 09 февраля 2021г. №62

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Партизанск, 2020

Оглавление

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2](#_Toc68257626)

[1.1. Общие положения 3](#_Toc68257627)

[1.2. Специфика организации тренировочного процесса 3](#_Toc68257628)

[1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки 4](#_Toc68257629)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 6](#_Toc68257630)

[2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 6](#_Toc68257631)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 6](#_Toc68257632)

[2.3. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок 7](#_Toc68257633)

[2.4. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности 7](#_Toc68257634)

[2.5. Режим тренировочной работы 8](#_Toc68257635)

[2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 8](#_Toc68257636)

[2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 11](#_Toc68257637)

[Перечень тренировочных сборов 12](#_Toc68257638)

[2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 13](#_Toc68257639)

[2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки 15](#_Toc68257640)

[2.10. Объем индивидуальный спортивной подготовки 15](#_Toc68257641)

[2.11. Структура годичного цикла 15](#_Toc68257642)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 20](#_Toc68257643)

[3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 20](#_Toc68257644)

[3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 21](#_Toc68257645)

[3.3. Программный материал для практических занятий 22](#_Toc68257646)

[3.4. Теоретическая подготовка 27](#_Toc68257647)

[3.5. Физическая подготовка 29](#_Toc68257648)

[3.6. Технико-тактическая и психологическая подготовка 30](#_Toc68257649)

[3.7. План применения восстановительных средств 34](#_Toc68257650)

[3.8. Планы антидопинговых мероприятий 36](#_Toc68257651)

[3.9. Планы инструкторской и судейской практики 37](#_Toc68257652)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 39](#_Toc68257653)

[4.1. Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапах спортивной подготовки 39](#_Toc68257654)

[4.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность 40](#_Toc68257655)

[5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 46](#_Toc68257656)

[5.1. Список литературы 46](#_Toc68257657)

[5.2. Перечень Интернет-ресурсов 46](#_Toc68257658)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа), является нормативным и управленческим документом муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Сучан» ПГО (далее – Учреждение) разработана на основании приказа Минспорта России от 09.02.2021 года №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»», а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами сборных команд различных возрастных групп.

Основной целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд России, Приморского края, Партизанского городского округа.

Задачи Программы:

* организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
* обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, организации и осуществления спортивной подготовки.

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

# Специфика организации тренировочного процесса

Структура системы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс тренировки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося и проводимый при его активной деятельности в условиях руководства и контроля, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

Такая система применяется на всех этапах подготовки и представляет собой регулярные тренировочные занятия и соревнования.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе определяются потенциальные возможности занимающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими и тактическими приемами, формировании психо-физических показателей, характерных для лиц, проходящих спортивную. подготовку более высокого класса.

Программа представлена в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий в пределах объема тренировочных часов в зависимости от года обучения. Зачисление лиц в МБУ «СШ «Сучан» ПГО по боксу на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию. Зачисление в МБУ «СШ «Сучан» ПГО по боксу оформляется приказом руководителя.

# Структура системы многолетней спортивной подготовки

Подготовка лиц, проходящих спортивную. подготовку высокого класса предполагает систему многолетней подготовки. Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс развития, повышения функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную. подготовку - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, врачебный контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений.

Важным условием успеха тренера в работе с занимающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
* увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
* строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки в МБУ «СШ «Сучан» ПГО устанавливаются следующие этапы:

* начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение этапов связано с решением определенных задач подготовки занимающегося. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в боксе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

# НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период обучения** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Количество лиц (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 10 лет | 3 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 12 лет | 5 | 10-12 |

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

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

**Годовой график распределения нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап****(этап начальной специализации)** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка | 188 | 242 | 276 | 260 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 100 | 152 | 262 |
| Техническая, тактическая подготовка | 56 | 112 | 148 | 310 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 12 | 14 | 18 | 24 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 6 | 18 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 18 |
| Участие вспортивных соревнованиях | - | - | 18 | 44 |
| ИТОГО: | 312 | 468 | 624 | 936 |

# Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

|  |  |
| --- | --- |
| **Объем тренировочной нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **До года** | **Свыше****года** | **До двух****лет** | **Свыше двух****лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 7 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 |

# Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований, поединков** | **Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап начальной специализации)** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Главные | - | - | - | 1 |

**Формула боя в соревнованиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Разряд** | **Формула боя** |
| Юноши 12-14 лет | Новички и III разряд | 3 раунда по 1 минуте |
| I и II разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| Юноши 15-16 лет | Новички | 3 раунда по одной минуте |
| II и III разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| I разряд и выше | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниоры и взрослые | Новички | 3 раунда по 1,6 минуты |
| II и III разряд | 3 раунда по 2 минуты |
| I разряд и выше | 3 раунда по 2 минуты |

**Требования к спортивной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы и годы спортивной подготовки** | **Выполнение спортивных разрядов** |
| Этап начальной подготовки до одного года | - |
| Этап начальной подготовки свыше одного года | III юн. |
| Тренировочный этап (до двух лет) | II юн. |
| Тренировочный этап (свыше двух лет) | III – I |

# Режим тренировочной работы

Расписание тренировок утверждается приказом директора после согласования с тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одной тренировки рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

* на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;
* на тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 академических часа; (академический час - 45 минут). Допускается проведение тренировок одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:
* разница в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную. подготовку не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;
* не превышена пропускная способность спортивного зала;
* не превышено максимальное количество занимающихся на данном этапе подготовки.

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество часов в год планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Тренировочный год начинается 1-го сентября.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. В отдельных случаях занимающиеся, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего этапа в течение тренировочного года.

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

1. **Медицинские требования**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

* проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
* иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
* соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений занятиями боксом.

1. **Возрастные требования, продолжительность этапов спортивной подготовки:**
* продолжительность этапа начальной подготовки - 3 года минимальный возраст зачисления - 10 лет;
* продолжительность тренировочного этапа - 3 года минимальный возраст зачисления - 12 лет;
1. **Психофизические требования.**

В спортивной подготовке в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

* способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
* способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;
* способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
* способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим занимающимся.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей занимающегося. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь - на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями лиц, проходящих спортивную. подготовку.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности занимающегося и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера, занимающийся переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы с занимающимся необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

* общую направленность сознания лиц, проходящих спортивную. подготовку. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
* определенные эмоционально-волевые проявления занимающегося: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;
* морально-волевую готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных лиц, проходящих спортивную. подготовку установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У лиц, проходящих спортивную. подготовку с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях, как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах.

# Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

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

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

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающихся и календаря соревнований. Выступления занимающегося на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить занимающихся к каждому из соревнований технически и морально - психологически.

# Перечень тренировочных сборов

В целях Качественной подготовки занимающихся и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную. подготовку, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное число участников тренировочных сборов** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализац ии)** |
| **1. Тренировочные сборы** |
| 1.1. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | Определяется Учреждением |
| 1.2. | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.3. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 |
| **2. Специальные тренировочные сборы** |
| 2.1. | По общей или специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 дней | Определяется Учреждением |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексногомедицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год- | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |

# Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Весы (до 150 кг) | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 3. | Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг) | комплект | 2 |
| 4. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 6. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 7. | Зеркало (0,6Х2 м) | комплект | 6 |
| 8. | Лапа боксерская | пар | 3 |
| 9. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 10. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 13. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 14. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 15. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 16. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 17. | Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м) | комплект | 1 |
| 18. | Секундомер | штук | 2 |
| 19. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 20. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 21. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 22. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 23. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 24. | Табло информационное | комплект | 1 |
| 25. | Урна - плевательница | штук | 2 |
| 26. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 27. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этап спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **Кол-во** | **Срок эксплу атации (лет)** | **Кол-во** | **Срок эксплу атации (лет)** |
| 1 | Боксерки (обувь для бокса) | пар | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 2 | Боксерская майка | шт. | на занимающегося | **-** | **-** | 2 | 1 |
| 3 | Боксерские трусы | шт. | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 4 | Капа (зубной протектор) | шт | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 5 | Носки утепленные | пар | на занимающегося | **-** | **-** | - | - |
| 6 | Перчатки боксерские | пар | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 7 | Перчатки боксерские снарядные | пар | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 8 | Протектор-бандаж для паха | шт. | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 9 | Футболка утепленная (толстовка) | шт. | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 10 | Халат | шт. | на занимающегося | **-** | **-** | - | - |
| 11 | Шлем боксерский | шт. | на занимающегося | **-** | **-** | 1 | 1 |
| 12 | Эластичные бинты | шт. | на занимающегося | **-** | **-** | 2 | 0,5 |

# Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Наполняемость в группах, соответствие возраста занимающихся соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс», уровень спортивной квалификации - согласно ЕВСК.

Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

* без предъявления требований к спортивным показателям;
* количество занимающихся – не менее 12 человек.

Для зачисления в группы на тренировочном этапе:

* выполнение занимающимися второго юношеского спортивного разряда;
* количество занимающихся - не менее 10 человек.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

# Объем индивидуальный спортивной подготовки

Для лиц, проходящих спортивную. подготовку в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

# Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

* взаимосвязью различных сторон подготовки занимающихся в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
* соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
* определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

* первый уровень – микроструктуры. Это структуры отдельной тренировки и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких тренировок;
* второй уровень – мезоструктуры. Это структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
* третий уровень – макроструктуры. Это структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

**Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)**

В каждом макроцикле тренировки обычно выделяются три периода: подго- товительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований, этапом многолетней подготовки, климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм занимающихся.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке занимающихся являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально- подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности занимающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление занимающихся. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей занимающихся. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

**Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структуру, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

* повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
* частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
* окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке боксеров применяют различные типы мезоциклов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

*Базовый мезоцикл* - основная работа. Предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* решает задачи комплексной подготовки, включает широкое применение соревновательных и специально- подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

*Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл* содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к соревнованию.

*Соревновательный мезоцикл* включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

*Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В спортивной подготовке наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

**Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящие из отдельных тренировок. Каждая тренировка является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структуру продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

* обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
* регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
* планировать соответствие между факторами воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

* наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новых занимающихся. В начальном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;
* окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;
* регулярная повторяемость в определенной последовательности, разной на- правленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

*Втягивающие* - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма занимающегося к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

*Базовые* (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для занимающегося 13-16 лет, направленного на повышение статокинетической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник - преимущественное развитие быстроты; среда - взрывной силы и силовой выносливости; пятница - гибкости; понедельник - быстроты; среда - силы; пятница - преимущественное развитие выносливости.

*Контрольно-подготовительные* можно разделить на специально- подготовительные (направленые на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований в процессе тренировочной деятельности).

*Подводящие* - их содержание зависит от особенностей подведения занимающегося к соревнованиям.

*Восстановительные* - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

*Соревновательные* - имеют режим соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в боксе.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки лиц, проходящих спортивную. подготовку. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

# 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи определяются в зависимости от тренировок. Главная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

**Структура тренировок имеет три части**

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает:

* организацию лиц, проходящих спортивную. подготовку к началу тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
* осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
* осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения боксеров.1

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки лиц, проходящих спортивную. подготовку множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования требует концентрации усилий в каждой тренировке. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса занимающихся.

Эффективность тренировок на различных этапах подготовки зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей.

**Организационные формы проведения тренировок:**

* групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между занимающимися, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;
* индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
* самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировок**

1. К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности.
2. Тренировки проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°
3. Рабочее место для тренировок должно быть без повреждений. Запрещается допускать к тренировкам больного занимающегося.
4. Занимающиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.
5. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед тренировками необходимо снимать.
6. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.
7. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.
8. Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися.
9. Не допускается проведение запрещенных правилами (опасных) технических действий.
10. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение упражнений.
11. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.
12. Запрещается покидать место тренировок без разрешения тренера.
13. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор

# Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм занимающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных занимающихся от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный занимающийся, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

* характером упражнений;
* интенсивностью работы при их выполнении; объемом работы;
* продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм занимающегося.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм занимающегося. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, тренировочных боях.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния занимающегося, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у лиц, проходящих спортивную. подготовку разной квалификации.

# Программный материал для практических занятий

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательного боя в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Основной задачей этапа начальной подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки, (под многоборной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой) отбор перспективных юных лиц, проходящих спортивную. подготовку для дальнейших занятий боксом.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание. Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м,100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты.

Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы:

* сгибание и разгибание рук в упоре.
* приседания с отягощениями на двух и одной ноге.
* броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной.

Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5- 15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

1. *раздел. Занятия с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год обучения*:
* изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений;
* изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;
* применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала на этом этапе отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

1. *раздел:*
* изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них;
* дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них;
* применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

1. раздел:
* изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них; применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;
* совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище;
* изучение серий из прямых и боковых ударов;
* применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

1. *раздел:*
* изучение коротких ударов снизу в туловище;
* короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову;
* применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях;
* совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части тренировки. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

* совершенствование боевой стойки и передвижений, соревнования (1 бой);
* совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище. Тренировочные занятия (6 занятий). Соревнования (1-2 боя);
* совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище. Тренировочные занятия (6-8 занятий). Соревнования (1-2 боя);
* совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище;
* изучение боевой стойки и передвижений;
* изучение прямых ударов в голову и защита от них; изучение прямых ударов в туловище и защита от них; изучение боковых ударов в голову и защита от них;
* изучение боковых ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них.

Тренировочные занятия (9 занятий). Соревнования (1-2 боя). Занятия по ОФП и по СФП, отдых; короткие удары. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых. В конце 2- годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя.

Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания.

# Теоретическая подготовка

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст лиц, проходящих спортивную. подготовку и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для занимающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания теоретических сведений по виду спорта «бокс» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности лиц, проходящих спортивную. подготовку различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение тренировок по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для лиц, проходящих спортивную. подготовку старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

**Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** | **Группы** |
| 1 | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. | НП, ТЭ |
| 2 | Личная иобщественная гигиена. Закаливание организма | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | НП, ТЭ |
| 3 | Зарождение и развитие бокса | История бокса | НП, ТЭ |
| 4 | Лучшие занимающиеся и сильнейшие команды мира по боксу | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России по боксу | НП, ТЭ |
| 5 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм исодержание | НП, ТЭ |
| 6 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания | НП, ТЭ |
| 7 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки | ТЭ |
| 8 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | ТЭ |
| 9 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК | НП, ТЭ |
| 10 | Предупреждение травматизма | Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильная экипировка лиц, проходящих спортивную. подготовку и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др. | НП, ТЭ |
| 11 | Правила техники безопасности | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях боксом. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования, ТС. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований | НП, ТЭ |
| 12 | Нормативные документы и символика государства | Знакомство с правилами внутреннего распорядка, правилами поведения занимающихся. Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ | НП, ТЭ |
| 13 | Антидопинговые правила | Последствия применения допинга для здоровья. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры. Антидопинговые правила; принципы честной игры. | ТЭ |
| 14 | Правила соревнований организация и проведение соревнований. | Знакомство с правилами соревнований, системаоценок и замечаний, организация соревнований. | НП, ТЭ |

# Физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки лиц, проходящих спортивную. подготовку является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств занимающегося. Высших результатов добиваются, как правило, те занимающиеся, которые всесторонне физически развиты. Целью общей и специальной физической подготовки (ОФП, СФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма занимающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований вида спорта бокс.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения:

* овладение комплексов физических упражнений. Строевые упражнения: понятие о строе (шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий). Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе;
* общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения;
* общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой, с набивными мячами;
* упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;
* упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты;
* упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;
* спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;
* подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты;
* плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м, ныряние, приемы спасения утопающих.

# Технико-тактическая и психологическая подготовка

1. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника);
2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения;
3. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая);
4. Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника);
5. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых и боковых ударов левой и правой в голову, в туловище и защиты от них. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище. Применение изученных материалов в условных и вольных боях;
6. При изучении учебного материала основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову;
7. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя;
8. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак;
9. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении ударов, рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом;
10. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях;
11. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы;
12. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.
13. Изучая тактику ведения боя, следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь-декабрь;
14. После этого проводится изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми удара- ми в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях;
15. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

**Психологическая подготовка и воспитательный процесс**

Психологическую подготовку и воспитательный процесс занимающегося осуществляет, главным образом, тренер. Психологическая подготовка - одна из сторон тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений занимающегося, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными занимающимися на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного занимающегося и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

* развитие и совершенствование у юных лиц, проходящих спортивную. подготовку психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий боксом;
* осуществление психологической подготовкой в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
* формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психических черт характера;
* вырабатывание эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
* формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером, родителями;
* развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

Целью тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

* обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;
* обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию лиц, проходящих спортивную. подготовку. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

* обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства;
* овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности занимающегося, приемами настроя, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

* интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;
* знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
* умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе тренировочных занятий с занимающимися важное значение имеет овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

* интеллектуально-познавательная;
* гражданско-патриотическая; психолого-коммуникативная; творческая;
* физкультурно-оздоровительная; спортивно-соревновательная.

Содержание:

* теоретическая подготовка;
* практическая подготовка;
* соревнования, организационно-массовые мероприятия; тренировочные сборы, походы.

Формы и методы:

* творческое использование средств тренировки и воспитания;
* индивидуальный подход;
* активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

**Развитие специальных физических и психических качеств**

1. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность занимающегося;
2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную. подготовку. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств;
3. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений;
4. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием;
5. Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках. Психологическая подготовка. Формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

**Другие виды спорта и подвижные игры:**

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;
3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
4. Навыки сохранения собственной физической формы.

# План применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления*:

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировок;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельной тренировке и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника; дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления*:

* создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение;
* психорегулирующая тренировка.

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие: гигиенические средства:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании тренировок с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

# Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого- либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат занимающегося во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

* наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у занимающегося;
* использование или попытка использования занимающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
* отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
* нарушение существующих требований относительно доступности занимающегося для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении занимающегося и пропуски тестов;
* фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг- контроля;
* обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
* распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
* назначение или попытка назначения занимающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на занимающемся, поэтому обнаружение в пробе занимающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал до лиц, проходящих спортивную. подготовку. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности лиц, проходящих спортивную. подготовку в вопросах антидопинга можно использовать лекции. Рекомендуемые темы:

* последствия применения допинга для здоровья;
* последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
* антидопинговые правила;
* принципы честной игры.

# Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка занимающегося к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

**Содержание инструкторской и судейской практики в группах совершенствования спортивного мастерства**

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

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

# Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапах спортивной подготовки

Занятия спортом предполагают формирование у лиц, проходящих спортивную. подготовку установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных лиц, проходящих спортивную. подготовку различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков лиц, проходящих спортивную. подготовку.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств занимающегося. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей занимающегося применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

**Результатом реализации Программы является**:

На начальном этапе подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
* всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных лиц, проходящих спортивную. подготовку для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

# Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных лиц, проходящих спортивную. подготовку для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

* массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
* отбор перспективных лиц, проходящих спортивную. подготовку для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
* просмотр и отбор перспективных лиц, проходящих спортивную. подготовку на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего- либо на соответствие предъявленным требованиям.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс»**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные (тесты) упражнения** |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильней шей рукой не менее 6 м, слабейшей – не менее 4 м) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

**Этапный контроль** проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности занимающихся и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние занимающегося, выявить динамику его подготовленности.

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Перевод занимающихся на следующий год обучения, 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 обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления на тренировочный этап подготовки свыше 2-х лет необходимо выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

**Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке**

Программа тестирования включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3х10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперёд; поднимание туловища из положения лежа.

**Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

***Бег 30 м с высокого старта***. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

***Непрерывный бег 5 минут***. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает занимающийся за 5 минут бега.

***Челночный бег 3х10 м***, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³).

Занимающийся становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***Бег на месте в максимальном темпе***. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена занимающегося, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» занимающийся начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведется по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

***Прыжок в длину с места***. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

***Прыжок вверх***. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола.

Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

***Подтягивание в висе на перекладине***. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис охватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

***Бросок набивного мяча*** (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском занимающийся занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

***Наклон вперед***. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

***Поднимание туловища***. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

**Оценки результатов тестирования**

В таблице дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачёт занимающимся идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

**Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования**

**показателей ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Вид спорта** | **Бег 30м** | **Непрерывный бег 5 мин.** | **Бросок набивного мяча** | **Челночный бег 3х10 м** | **Прыжок в длину с места** | **Прыжок вверх** | **Подтягивание на руках (юноши)** | **Подтягивание из в висе положения лежа (девушки)** | **Бег на месте 10 сек.** | **Наклон вперед** | **Поднимание туловища из положения лежа** |
| 1 | Бокс | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | + | + | + | + | + | + |

**Нормативы технической подготовки для контроля развития физических качеств на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Легкие веса** | **Средние веса** | **Тяжелые веса** |
| 1 | Количество ударов по мешку за 8 сек. (раз) | 24 | 26 | 22 |
| 2 | Толчок ядра 4кг (м): сильнейшей рукой слабейшей рукой | 5,894,76 | 7,105,61 | 8,236,73 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 40 | 43 | 35 |

**Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение медперсонала непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

* оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности лиц, проходящих спортивную. подготовку;
* оценку воздействия физических нагрузок на организм лиц, проходящих спортивную. подготовку;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви лиц, проходящих спортивную. подготовку;
* соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей лиц, проходящих спортивную. подготовку, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность лиц, проходящих спортивную. подготовку изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность лиц, проходящих спортивную. подготовку предусматривает такие направления как:

* формирование мотивации занятий спортом;
* воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
* аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
* формирование психологической совместимости и срабатываемости лиц, проходящих спортивную. подготовку;
* совершенствование быстроты реагирования;
* совершенствование специальных умений и навыков;
* регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
* выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
* управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

* личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
* стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
* объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
* способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
* степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
* возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

* текущие обследования;
* этапные комплексные обследования; углубленные комплексные обследования;
* обследования соревновательной деятельности.

Занимающимся, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно- переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

# Список литературы

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992.
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956.
4. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: \_a\_l\_o\_ФиС, 1965.
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957.
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян.

-М.: ФиС, 1955.

1. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян М.: ФиС, 1978.
2. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян Н.А. Худадов. - М.: ФиС, 1971.
3. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
4. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: ФиС,1987.
5. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959.
6. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1968.
7. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1974.
8. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990.
9. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов И.В. Цергиладзе. - М.: ФиС,1966.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры ФиС, 1979г., И.П. Дегтярев
11. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры изд. третье (Для занятий с начинающими) ФиС 1965г., А.И. Булычев
12. Все о боксе М.,1995г. Н.А. Худалов, И.В. Циргиладзе
13. Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. Четвертое. М., ФиС 1965 г., К.В. Градополов
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М. 1995 г.
15. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М., ИНСАН, 2001г. В.И. Филиминов
16. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е, Изд. «Шатон» 2002г. А.Г. Ширяев
17. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Н.Г. Озолин
18. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2007г.

# Перечень Интернет-ресурсов

1. allboxing.ru
2. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua/)
3. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru/)
4. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. [www.vringe.com](http://www.vringe.com/)
8. [www.gorodokboxing.com](http://www.gorodokboxing.com/)
9. boxing.ru
10. [www.uaboxing.com](http://www.uaboxing.com/)