

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Юность» поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » февраля 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Юность»
_____ В.Н.Батраков
« 28 » февраля 2023г.
Приказ № 54 от « 28 » февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

«БОКС»

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства -без ограничения

Авторы-составители:

- Бегагаян М.Х., заместитель директора по учебно-спортивной работе
- Бесага С.Е., старший инструктор-методист

Программа разработана на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БОКС», утверждённого Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.22г. № 1055

**пгт Мостовской
2023г.**

Содержание.

I.	«Пояснительная записка»	стр.4
II.	«Нормативная часть»:	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».....	стр.8
2.2.	Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».....	стр.9
2.3.	Планируемые показатели и объёмы соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс».....	стр.9
2.4.	Режимы учебно-тренировочной работы.....	стр.11
2.5.	Медицинские возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	стр.12
2.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	стр.15
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр.17
2.8.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	стр.19
2.9.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов).....	стр.20
III.	«Методическая часть»:	
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	стр.27
3.2.	Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	стр.31
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	стр.36
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	стр.37
3.5.	Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	стр.43
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	стр.51
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	стр.58
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	стр.59
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	стр.62

IV. «Система контроля и зачётные требования»:	
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Бокс».....	стр.63
Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	стр.65
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	стр.66
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	стр.68
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	стр.68
V. «Перечень информационного обеспечения».....	стр.71
VI. «Приложения».....	стр.72

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс, является нормативным документом МБУДО СШ «Юность» разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (Зарегистрирован 20.12.2022 № 71712), на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, а также обобщении научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксёрами, Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125, «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы учреждения дополнительного образования, Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14»).

Срок реализации программы 8 лет.

Задачи программы:

- организация тренировочного, соревновательного, 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 и подготовка спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Бокс (от английского box, буквально – удар) – контактный вид спорта, единоборство в котором спортсмены наносят друг - другу удары кулаками в специальных перчатках. Бокс получил развитие 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) были разработаны в начале XVIII века, в Англии, там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м годам XIX века. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с двадцатых годов разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Боксёрские 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 мышечных групп и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающее нейтрализовать соперника специальным приёмом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Возрастные группы участников соревнований

Наименование групп	Возраст
Юноши и девушки младшего возраста	12 лет
Юноши и девушки среднего возраста	13-14 лет
Юноши и девушки старшего возраста	15-16 лет
Юниоры и юниорки	17-18 лет
Юниоры	19-22 года
Мужчины и женщины	19-40 лет

Весовые категории

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) включённых во Всероссийский реестр видов спорта.

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши Девушки 13-14 лет	Юноши Девушки 15-16 лет	Юниоры 17-18 лет	Юниорки 17-18 лет
	До кг	До кг	До кг	До кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	-	-	-
Вторая супернаилегчайшая	40	-	-	-
Первая суперлегчайшая	41,5	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	43	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44,5	-	-	-
Суперлегчайшая	46	44-46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	45-48	46-49
Наилегчайшая	50	50	52	51
Первая легчайшая	52	52	-	-
Легчайшая	54	54	56	54
Полулёгкая	56	57	-	57

Лёгкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	-	-
Средняя	72	75	75	75
Полутяжёлая	76	80	81	81
Тяжёлая	80 76+	80+	91	81+
Супертяжёлая	90	90	91+	-
Вторая супертяжёлая	-	-	90-105	-

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования о физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, бокс в настоящее время, является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения.

Деятельность спортивной школы направлена на поиск и отбор способных детей и подростков, на подготовку боксёров высокой квалификации.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовке к спортивным соревнованиям и восстановительным мероприятиям с занимающимися, проходящими спортивную подготовку, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка юных боксёров в спортивной школе, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Этап начальной подготовки

Приём лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и по результатам выполнения нормативных требований общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс». Данный этап подготовки рассчитан на овладение основами техники. Основными задачами являются : 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; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

К занятиям на этом этапе допускаются лица прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие в течение не менее одного года обучение на этапе начальной подготовки и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

Общий срок подготовки на тренировочном этапе составляет 5 лет. Основными задачами этапа спортивной специализации являются:

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- совершенствование скоростно-силовой, технической подготовки спортсменов, формирование основных навыков, присущих данному виду спорта; углубленное овладение и закрепление технико-тактическим арсеналом бокса.

Этап совершенствования спортивного мастерства

К занятиям на этом этапе допускаются спортсмены, успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющие спортивный разряд (I, II, III спортивный разряд). Основными задачами данного этапа являются:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

Рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – это воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебно-тренировочная работа по боксу строится на основе данной программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время, спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, тестирование контроль.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых по боксу в пределах объёма учебных часов в зависимости от года обучения.

II. «Нормативная часть»

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	8

В группы начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «Бокс».

Учебно-тренировочные группы, формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, продемонстрировавшие высокие способности, прошедшие соответствующую подготовку на начальном этапе обучения не менее одного года и выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства, комплектуются из числа обучающихся, успешно прошедших этап спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах и, выполнивших норматив кандидата в мастера

спорта

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (%)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	45	140	38	158	22	137	15	140	12	125
2.	Специальная физическая подготовка	14	44	18	74	21	131	18	169	17	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	7	3	12	4	25	5	47	4	42
4.	Техническая подготовка	30	94	35	146	40	250	40	374	39	406
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	18	4	17	10	62	18	169	22	229
6.	Инструкторская и судейская практика	-		1	4	1	7	2	18	2	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	9	1	5	2	12	2	19	4	41
8.		100%	312	100%	416	100%	624	100%	936	100%	1040

2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс»

Таблица №3

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До одного года	Свыше года	Свыше двух лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2

Основные	-	-	-	1	2	2
----------	---	---	---	---	---	---

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по боксу, определены сроком реализации программы с учётом результатов, выступления спортсменов, проходящих спортивную подготовку и, корректируются в конце календарного года.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными соревнованиями могут быть, как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды для участия в соревнованиях высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора, это завоевание определённого места которое позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определённые требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «самбо»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку и, лица её осуществляющие, направляются спортивной школой на соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс, в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Для обеспечения кругло годичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям, занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренером в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начинаются занятия в спортивной школе не ранее 8-00 часов, а заканчиваются не позднее 21-00 часа. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулярные дни. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов.

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день

суммарная продолжительность занятий не может превышать восьми астрономических часов.

При проведении тренировочных занятий по программе спортивной подготовки, одновременно, с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий:

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

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

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, всегда иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта, соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, к местам проведения тренировок и соревнований, а также соблюдать все необходимые требования к одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Минимальный возраст зачисления в группы начальной подготовки 10 лет, а продолжительность обучения на этом этапе 3 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) длится 3 года, а зачисление на обучение на этом этапе допускается с 12 лет. Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства без ограничений, минимальный возраст зачисления с 14 лет.

В единоборствах в плане психофизических качеств и функциональных возможностей занимающихся, основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, состояние нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений и др.

Сила нервной системы должна характеризоваться, способностью выдерживать длительное и 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 осуществления изменения раздражителей. Более подвижная нервная система,

даёт возможность быстрее переключаться, с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или баланс нервных процессов - это состояние возбуждающих тормозящих процессов. Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом её решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

К показателям, характеризующим, интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от её значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из имеющейся информации;

- способность управлять поисковым, исследовательским, процессом, руководствуясь чувством близости решения вопроса.

Под оперативным мышлением подразумевается 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 с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования, необходимо просчитывать вероятные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приёма и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если приём или переработка идёт в спокойной обстановке, то принятие решения становится 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 спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы. Способность к усвоению технических элементов, и особенно к их изменению, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приёмов и в первую очередь на своевременности принятия решения для выполнения действия. Немаловажную роль играет реакция на кратковременное решение противника выполнить тот или иной удар и преодоление временной неопределённости на момент начала выполнения технического действия. Реакция выбора в большей мере отражает

эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

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

В зависимости от уровня соревнования, мотивации, факторов личностного характера, спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом, необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

-общую направленность сознания спортсменов, что выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представления предстоящей деятельности;

-эмоциональное возбуждение или напротив подавленное, угнетённое состояние, решительность, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

-морально-волевая готовность к соревнованию, что характеризуется осознанием ответственности, целеустремлённости 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 спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Что приводит к «перегоранию». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое выполняемое действие. Стресс, как наивысшая степень психической напряжённости, не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряжённость является непременным фактором любого соревнования.

Психическая напряжённость — это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом, необходимо изучать, проявления основных свойств нервной системы в различных способностях, как в сенсорной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволяет более чётко выявить взаимную

компенсацию и глубже вскрывать механизмы этого сложного психического явления.

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе, от юного возраста до старшего возраста, является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специальной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений, организм подойдёт истощённым.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса, является отдельное тренировочное занятие, в ходе которого, используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовки, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д..

Подбор упражнений, их количество, определяют направленность учебно-тренировочного занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работоспособности.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны регулярно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнение заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять больше по объёму и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок, каждый спортсмен сможет достигнуть высоких результатов. В то же время тяжёлые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении планируются тренером с учётом пола, задач тренировочного занятия, индивидуальных способностей боксёра.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства.	
		До года	Свыше года		До трех лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18	20
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	4	4	6	5
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1144
Общее количество учебно-тренировочных занятий в год	156	208	312	468	572

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц её осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным мероприятиям.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Количество участников учебно-тренировочного мероприятия
		НП	УТЭ	ССМ	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	подготовку
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям РФ	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2-х раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток		В соответствии с правилами приёма

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
--------------	---------------------	--------------------------	---------------------------

Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные	комплект	4
3.	Гири (16 кг; 24 кг; 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксёрский	штук	1
5.	Груша боксёрская набивная	штук	3
6.	Груша боксёрская пневматическая	штук	3
7.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
8.	Лапа боксёрская	пар	3
9.	Мат гимнастический	штук	4
10.	Мешок боксёрский	штук	5
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч теннисный	штук	2
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Мяч набивной (медицин бол) от 1 до5кг	комплект	3
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Платформа для подвески боксёрских груш	штук	3
17.	Ринг боксёрский (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 световое, электронное	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 боксёрские	пар	24
2.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	15
3.	Шлем боксёрский	штук	15

2.8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Для этапа начальной подготовки, экипировка передаваемая в индивидуальное пользование не предусмотрена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество (единица измерения)	Срок эксплуатации (лет) (на занимающегося)
1.	Боксёрки (обувь для бокса)	1 (пар)	1 (год)
2.	Боксёрская майка	2 (штук)	1 (год)
3.	Боксёрские трусы	1 (штук)	1 (год)
4.	Капа (зубной протектор)	1 (штук)	1 (год)
5.	Носки утепленные	-	-
6.	Перчатки боксёрские	1 (пар)	1 (год)
7.	Перчатки боксёрские снарядные	1 (пар)	1 (год)
8.	Протектор-бандаж для паха	1 (штук)	1 (год)
9.	Футболка утеплённая (толстовка)	1 (штук)	1 (год)
10.	Халат	-	-
11.	Шлем боксёрский	1 (штук)	1 (год)

12.	Эластичные бинты	2 (штук)	0,5 (год)
-----	------------------	----------	-----------

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество (единица измерения)	Срок эксплуатации (лет) (на занимающегося)
1.	Боксёрки (обувь для бокса)	1 (пар)	1 (год)
2.	Боксёрская майка	2 (штук)	0,5 (год)
3.	Боксёрские трусы	1 (штук)	0,5 (год)
4.	Капа (зубной протектор)	2 (штук)	1 (год)
5.	Носки утепленные	1 (пар)	1 (год)
6.	Перчатки боксёрские	1 (пар)	0,5 (год)
7.	Перчатки боксёрские снарядные	1 (пар)	0,5 (год)
8.	Протектор-бандаж для паха	2 (штук)	1 (год)
9.	Футболка утеплённая (толстовка)	1 (штук)	1 (год)
10.	Халат	1 (штук)	2 (год)
11.	Шлем боксёрский	1 (штук)	1 (год)
12.	Эластичные бинты	4 (штук)	0,5 (год)

2.9. Структура годичного цикла: название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий боксом подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения высоких результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;

- индивидуальная одарённость спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал заниматься, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке;

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет чётких границ, их продолжительность, может в определённой мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации тренировочной деятельности.

Состояние спортивной формы, с физиологической точки зрения, характеризуется, наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой и высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы: реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения. Расширяется объём внимания, повышается роль сознательного контроля и управление движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с большим удовольствием.

Наиболее большим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике её изменения в годовом цикле тренировочного процесса. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает нужный результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику её изменения в различные периоды большого цикла тренировочной работы в годовом или полугодовом.

Можно выделить несколько критериев:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;

-своевременность вхождения в состояние спортивной формы.

Критерий первый характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Критерий второй позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает проявление лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Критерий третий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких спортивных результатов.

Критерий четвёртый утверждает об умении спортсмена показывать лучшие, запланированные достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность его достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности её приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трёх фаз:

- приобретение;
- относительная стабилизация;
- временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы.

Соревновательный период соответствует фазе её стабилизации.

Переходный период соответствует фазе временной её утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объём и интенсивность

нагрузки, направление на повышение всех сторон подготовленности спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов, продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период – период фундаментальной подготовки подразделяется на два этапа, обще подготовительный и специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов, длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода это создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, а также увеличение объёма двигательных умений и навыков.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную подготовку увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используются. Предпочтение отдаётся методам, которые предъявляют менее жёсткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объём и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причём объём растёт быстрее, интенсивность нагрузки растёт лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объёма и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - это непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технико-тактических навыков в боксе, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объёме.

Объём нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно не велика.

Типы и структура мезо циклов

Мезо цикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировочного этапа в форме мезо циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезо циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических ит.п.), месячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезо циклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- пред соревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Втягивающий мезо цикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезо цикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов высокой квалификации втягивающий мезо цикл состоит из трёх-четырёх объёмных микроциклов. Во втягивающем мезо цикле не зависимо от квалификации спортсмена большое внимание уделяется средствам общей подготовки до повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определённом объёме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезо цикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических действий.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезо циклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще - подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности, развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезо цикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезо цикл может состоять из четырёх микроциклов: двух объёмных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезо цикл представляет собой переходящую форму от базовых мезо циклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Мезо цикл этого типа может состоять из двух-трёх тренировочных микроциклов и одного макро цикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезо цикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования не очень ответственные для спортсмена, или соревнования проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезо цикла, который может состоять из подводящих соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезо циклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезо цикл состоит из модельно-соревновательных, и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезо циклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезо цикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно - подготовительные и восстановительно - поддерживающие.

Восстановительно – подготовительные планируют между двумя соревновательными мезо циклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трёх тренировочных микроциклов. Их основная задача это восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно - поддерживающие мезо циклы планируют после соревновательного мезо цикла в том случае , когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастание кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде, сохранение спортивной формы и на основе этого, реализация её в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, а также активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоёмкие методы спортивной тренировки - это соревновательный, повторный и интервальный. Количество соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста и квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), то он обычно состоит из нескольких соревновательных мезо циклов. Объём тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определённом уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезо циклами включает в себя и промежуточные мезо циклы (восстановительно - поддерживающие, восстановительно - подготовительные), в которых снижается тренировочная

нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.). Он применяется, прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объём и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - это анализ работы за прошедший период, восстановительная работа и лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

III. «Методическая часть»

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – это достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которые, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «боксе», способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний, круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта.

Воздействие каждого последующего задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует обосновывать на отдельных моментах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путём неуклонного повышения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объёма и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и т.д.) Закономерности колебания различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных способностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определённой направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие на тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический приём, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и запланированных планов занятий и микроциклов.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторности упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении, дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи стоящие перед тренировочной группой, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки боксёров, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи контрольных нормативов.

Для проведения тренировочных занятий необходим план-конспект, в котором тренер отмечает, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. План-конспект состоит из общей характеристики задач, подлежащих выполнению, и трёх практических частей. Часть первая, подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая: подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную и другие системы) к предстоящей работе. Вторая задача: создать психологический настрой на эффективное выполнение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют обще развивающие упражнения, а во второй - специальные.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная задача: обучение или совершенствование технических действий в боксе, освоение индивидуальных, технико-тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого основные, подводящие и специальные упражнения .

Часть третья: заключительная. Основная задача этой части - это создание условий для выполнения восстановительных процессов.

Современные требования, в подготовке боксёров настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных достижений могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности, сочетающейся с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку, нужно так, чтобы занятия по теории были

органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала, целесообразно совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка в формах теоретических занятий : лекции, беседы, доклады, сообщения, подробный анализ схваток в конкретных соревнованиях, самостоятельного изучения литературы, подготовка индивидуальных заданий, подготовка к зачётам. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждения с тренером, врачом и самим спортсменом, его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений, тестов, выступление в соревнованиях и внесение необходимых коррективов в планы подготовки.

Длительность теоретического занятия рекомендовано проводить продолжительностью до 10-15 минут. На теоретических занятиях рекомендуется широко применять наглядные пособия, учебные фильмы, видеозаписи, фотографии, схемы и т.д. Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали специальную литературу, газеты и журналы по вопросам теории и методики бокса, с последующим их общим обсуждением.

Правила безопасности на занятиях по виду спорта «Бокс»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям боксом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. С обучающимися, допустивших не выполнение или нарушение настоящей

инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви .
- 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- 3.2. Во избежание столкновений занимающихся друг с другом в процессе тренировочных занятий необходимо соблюдать, где это положено, безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- 5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- 4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
- 4.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
- 4.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.2. Рекомендуемые объёмы, тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учётом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ).

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач спортивной подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин.) и не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов;
- в тренировочных группах – 3-х часов;

- в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов, при двухразовых трехчасовых тренировках в день.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиться или уменьшиться в пределах годового плана, определённого для данной тренировочной группы. Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки, происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки для проведения соревнований.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских, региональных и муниципальных соревнований.

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятием спортом;
- освоение основ техники бокса;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- обще развивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Этап начальной подготовки (НП)

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

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу необходимо отводить 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения

успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Участие в соревнованиях.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований – определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка занимающихся.

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

Тренировочный этап (Т)

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

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу,
- формирование спортивной мотивации,
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) обще развивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением

объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Основные задачи:

- достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации,
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) обще развивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырёхлетний олимпийский цикл.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей,
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

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

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

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

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или физкультурным диспансером в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Минздрав соц. развития России от 09.08. 2010 года № 613-н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В начале и в конце учебного года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является, контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем состояния организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, целью углубленного медицинского обследования является всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка деятельности сердечнососудистой системы.
4. Оценка системы внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.
10. Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого, проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок и нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки, в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействия нагрузок на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, чётких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена, совершенствующие технико-тактическую, физическую, психологическую и интеллектуальную подготовленность. Преобладание в тренировочном плане, в конкретном периоде подготовки различных нагрузок, диктуется задачей поставленной на данный период.

Классификация тренировочных нагрузок даёт представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на развитие различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, способные осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

Внешние показатели – это количество выполненных упражнений и проведённых боксёрских боёв.

Внутренние показатели – это реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Внутренние и внешние показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объёма и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и увеличению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объём выполненной работы;
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Тип полного восстановления функционирования систем организма - до исходного уровня, поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, а полным является восстановление пульса до исходного положения. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают, то можно приступить к следующему упражнению.

Не полный тип – очередная нагрузка приходится на фазу недо-восстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала выполнения следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка даётся на фазу супер-компенсации, сверх восстановления. После очередной нагрузки, работоспособность спортсмена падает за счёт сдвигов происходящих в организме, в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза супер компенсации, т.е. рост работоспособности до более высокого уровня, по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс», интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых, выполнение каких-либо других физических упражнений;
- пассивный отдых, спортсмен не выполняет никакой мышечной работы.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяются по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Следует отметить, что соблюдение определённых интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный

период тренировок задач, или задач, поставленной на данное конкретное занятие.

В соответствии с частью 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12. 2007 года, лицо желающее пройти спортивную подготовку может быть зачислено в организацию осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации, федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице.

Виды педагогического контроля	Сроки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками	-оперативный; -текущий; -этапный	-специализированная нагрузка; -координационная сложность нагрузки; -направленность нагрузки; -величина нагрузки.	-сбор информации от спортсменов и тренеров; -анализ рабочей документации тренировочного процесса;
Контроль над физической подготовленностью	-этапный	-уровень развития физических способностей	-педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
Контроль за технико-тактической подготовленностью	-текущий; -этапный.	-объем технических приемов; -разнообразие технических приемов; -эффективность технических приемов; -владение.	-определение и анализ показателей тренировочной деятельности; -тестирование всех направлений тренировочной деятельности спортсменов и др.

Цель психологического контроля: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Примерная система комплексного психологического контроля представлена в таблице.

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов определяющие предмет контроля	Направления использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	-социально-психологический статус в команде; -направленности личности, определяющие отношения, мотивации; -свойства нервной системы и темперамента.	-спортивная ориентация и отбор в команду; -индивидуализация многолетнего и годичного планирования; -формирование индивидуального стиля деятельности; -выбор индивидуально-оптимальной стратегии подготовки.
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	-относительно постоянные конфликты и состояния; -психологические процессы и регуляторные функции.	-определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; -разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; -выделение лиц, нуждающихся в психологической профилактике и в психорегуляции.
Текущий контроль (ежемесячно)	-активность; -актуальные, эмоциональные состояния.	-определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; -экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену.

Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	-состояния непосредственной психологической готовности к действию	-экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности.
------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

3.5. Програмный материал по каждому этапу спортивной подготовки

Теоретическая подготовка

(для всех этапов)

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

Тема 4. История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Анти допинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения: об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за соблюдением веса тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезо циклов, макро циклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 10. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных

нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальным. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы гимнастики,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицин бол).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и

двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки..

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

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 уделяют 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. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, затем 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 грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками, тяжелые и жесткие; наполненные горохом, легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются на 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 с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмичные удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости, пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент замаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинч бол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пункт бол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить спортсменам выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники

Программный материал по СФП для тренировочного этапа

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

Технико-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой рукой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. 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 ударом 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.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

Программный материал тренировочного этапа

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.

7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контр атаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная обработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов. Совершенствование общих и специальных физических качеств: технической, тактической и психологической подготовки. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья спортсменов.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей на занятиях с юными спортсменами по боксу является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

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

Для таких современных дисциплин, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий очень хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив – это побуждение к деятельности, связанное с

удовлетворением определённых потребностей. Потребность – это состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает его творческий потенциал, заставляет искать и находить интереснейшие варианты поведения, даёт чувство меры ответственности и всё необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определённого времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойны для рекордных высот, проявляет свои лучшие качества.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно на это желание, можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем сильнее человек желает достичь определённого результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями:

- отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации;
- повышение уровня мотивации поощрений (моральных имматериальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счёт специальных воздействий.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объёму, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определёнными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксёра.

Волевые качества единоборца – это настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются в учебно-тренировочном процессе. Одно, из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксёром цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание её добиться помогает преодолевать трудности в тренировочном и в соревновательном процессах. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большей интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксёры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнёрами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксёры

должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремлённость можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксёром все положительные и отрицательные стороны его подготовленности, наметить планы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Необходимо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения, совершенствовался в излюбленных приёмах. Необходимо всё время напоминать боксёрам, упражняющимся в парах, в чём лейтмотив действий каждого из них. Причём тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнёра. При отработке средств боя на дальней дистанции и стараться не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества, выдержки, надо постоянно вырабатывать у боксёра умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксёрам примеры о том как выдающиеся боксёры советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитными действиями и хотя бы одним излюбленным ударом, боксёр начинает верить в свою «неуязвимость» и возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксёра встречаться в тренировочных боях с партнёрами, обладающими примерно теми же способностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идёт о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжённости психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксёра проявляется в том, что насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта не сдаваясь и продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Например, после достаточно напряжённого тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо ещё провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным противником, в утяжелённых перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей; бой со свежими партнёрами и др.

Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий, является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще и, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящего боя, создание психологического плана действий непосредственно перед соревнованием и его реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксёр перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул; частые позывы к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук;

- покраснение кожи, особенно лица;

- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую

тревожность. И при её появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу.

Другое дело, когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

-заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до соревнований;

-бессонница, проявление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением о невыполненном деле;

-ощущение неполного отдыха после сна, нередко тупая головная боль;

-мысли постоянно перескакивают с одного объекта на другой;

-любимая привычная спортсмену музыка, на этот раз не производит никакого впечатления;

-раздражительность в ответ на ненужные приставания окружающих, даже близких друзей;

-спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

-спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед боем.

В этом случае применяются программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

-средства целевого предположения: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психологических психических барьеров, например, неудобный соперник левша, слишком высокий или соперник с нокаутирующим ударом и пр.

-организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, безотносительно к модели предстоящего боя;

-аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к бою не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

-варианты психомышечной тренировки по В.А. Алексееву (1997);

-самоконтроль за состоянием мимических мышц;

-самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Её назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счёт

переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является чёткое представление боксёра о себе в целом. Зная в подробностях своё тело, чётко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает своё «Я» и лучше управляет своим поведением.

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения, являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологического состояния тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание и развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учётом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, а также в приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства, тренеру следует иметь в виду не однородность развития психики в подростковом периоде. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учётом стадий развития самосознания.

Формирование навыков само регуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением

эмоциональной напряжённости, или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.), приёмы произвольного расслабления мышц, регуляция дыхания, переключение внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

-формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выбрать соответствующую тактику поведения);

-уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

-специальную подготовку к встрече с неожиданными трудностями в ходе соревнований;

-освоение приёмов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и психологической устойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приёмам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных занятий, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке.

Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм, от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приёмы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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, 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 занятия 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 юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации

осуществляющей спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним.

Допинг – это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, достижения благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии, Международного Олимпийского комитета (МОК), можно разделить на **запрещённые вещества и методы** в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещённые вещества.

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 антагонисты
- вещества с анти эстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещённые методы

- улучшающие кислородо - транспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, на занятиях которых, до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов и об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям(пред соревновательный период) и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в городе Копенгагене (Дания), большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и методы, в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие, в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум предупреждение, максимум один год дисквалификации;
- второе нарушение: два года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают:

- проведение допингового контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение в применении запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов;
- повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Примерный план антидопинговых мероприятий в спортивной школе

Тема	Форма представления материала	Аудитория	Исполнители
Процедура допинг - контроля. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Всероссийская национальная			

антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкций.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	Беседа	Учащиеся	Тренер

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков необходимо начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической и практической подготовки. На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «самбиста», выполнять требования охраны труда во время занятий в зале.

На втором году у занимающихся должны быть сформированы основы выполнения боксёрских приёмов. Тренеру следует постоянно направлять деятельность спортсменов к самоанализу выполненных технических действий, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

На третьем году в тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с спортсменами младших возрастов. Определённая помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. В процессе тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях, спортсмены продолжают изучение правил соревнований по самбо. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи при участниках.

На четвёртом году в тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения боксёрских приёмов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по боксу, уметь вести протокол соревнований. Выполнению функций судьи и

инструктора по спорту, занимающиеся должны набираться опыта на соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне частоты сердечных сокращений Следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнования по боксу и постоянно участвуя в судействе школьных и муниципальных соревнований, на третьем году должны выполнять необходимые требования для присвоения звания «Судья по спорту», и звания «Инструктор по спорту».

IV.«Система контроля и зачетные требования»

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств по виду спорта «самбо»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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 – не значительное влияние.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость выполнения одиночного движения, частота выполнения двигательных действий. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы, простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или веса штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. В этих целях используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки, вращениями т.д.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных проявлениях: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности частей тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки, гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений частей тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движения, достигаемой при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемую при действии внешних сил, например, с помощью партнёра, тренера или отягощения.

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость-это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать и выполнять двигательные задачи, особенно сложные и

возникающие неожиданно. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способность спортсмена к правильному анализу движений;
- деятельность анализаторов и особенно двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других физических способностей, например, скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.;
- смелость и решительность;
- возраст;
- общая подготовленность занимающегося запас разнообразных, преимущественно, вариативных двигательных умений и навыков.

Телосложение спортсмена оценивается путём измерения пропорций и в особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Приём поступающих на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических и двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ технико-тактических навыков по виду спорта «бокс»;
- изучение общих знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, теоретической, технической и тактической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;

-укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства результатом реализации программы является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях;
- режим питания и восстановления;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «бокс»;
- приобретение опыта работы спортивного судьи по виду спорта «бокс»
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц , проходящих спортивную подготовку.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки сроки проведения контроля.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учёт принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень спортивной подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определёнными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствие с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения сведений о состоянии самбистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и, внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости спортсменами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике подготовки самбистов используют все виды контроля. В современном спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса, это неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой стороны повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий год (этап) спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;
- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;

-выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перевод обучающихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней спортивной подготовки, производится на основе 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 обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Кроме того для зачисления в группы ТГ свыше двух лет обучения и в группы ССМ, обучающиеся должны выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты этих соревнований фиксируются в протоколах и в классификационных книжках, являясь основанием для учёта спортивных результатов.

Досрочный перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета с учётом стажа занятий и выполнения обучающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

Контрольные упражнения по тестированию уровня общей физической подготовленности:

-Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется по беговой дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге принимают участие не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до одной десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

-Прыжки в длину с места проводятся на ровной, не скользкой поверхности. Выполняющий, встаёт у линии (не заступая и не наступая),

принимает исходное положение ноги врозь, согнутые в коленях, руки отведены назад. Резким выпрямлением ног и взмахом рук вперёд-вверх выполняется прыжок. Приземление выполняется на обе ноги. Дается три попытки, лучшая из них засчитывается.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать трёх секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

-Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание выполняется непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание. Не допускает поочерёдное сгибание рук, рывки ногами и туловищем, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать трёх секунд.

-Подъём ног к перекладине. Из положения виса на перекладине прямые ноги поднимаются вверх до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъёмов ног. Подъём ног выполняется без предварительных размахиваний.

-Толчок набивного мяча (медицинбола) руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой. Толчок выполняется с места.

-Жим штанги от груди из положения лёжа на скамейке. Регистрируется вес выжиманий, до полного выпрямления рук.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 10 секунд, 30 секунд, 1 минуту, 2 минуты, проводится в зале бокса. Удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции, дистанции вытянутой руки.

Контроль за общей и специальной физической, технической и тактической подготовленностью, осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется соблюдать следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к занимающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Медико-биологическое обследование.

Медико-биологическое обследование спортсменов на этапах спортивной подготовки в учреждении включает в себя:

-углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры осуществляются перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённых приказом Минздравсоцразвития России от 09.08. 2010 г. №613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специальных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключён договор на предоставление медицинских услуг.

В соответствии с ч 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12. 2007г., лицо желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Представительством Российской Федерации, федеральным органом исполнительной власти.

Обучающимся СШ «Юность», проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 года.

V. Перечень информационного обеспечения

<p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ от 16 апреля 2018г. № 348)</p> <p>Бокс: Учебник для институтов физической культуры. И.П. Дегтярёв. ФиС, 2006.</p> <p>Современная система подготовки боксёров. В.И. Филимонов., М., 2009 г.</p> <p>Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.</p> <p>В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта М.: «Физическая культура»., 2010.</p>

<p>Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика. М.: Спорт Академ Пресс, ФиС, 2006.</p> <p>«Что нужно знать каждому. (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). М., : Олимпия Пресс, 2013.</p> <p>Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство АСТ», 2008.</p>

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru/
Министерство по физической культуре и спорту Краснодарского края	www.kubansport.ru

VI. Приложения:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						

2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36

3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			