**Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» Забайкальского края**

Согласовано Утверждаю

на тренерском совете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Б.А.Дамдинов

от «01» сентября 2021г

**Программа спортивной подготовки**

**бокс**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.02 2021 г. № 62

Срок реализации программы: ЭНП-3г

ТЭ-5л

ЭССМ-без ограничений

ЭВСМ-без ограничений

**п.Агинское,2021**

**1.2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс для Государственного бюджетного учреждения« Спортивная школа олимпийского резерва № 3» Забайкальского края, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. N 62), иных правовых актов Российской Федерации и Забайкальского края ,

Устава Государственного бюджетного учреждения «СШОР№3» Забайкальского края (далее - спортивная школа).

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

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Забайкальского края и Российского Федерации.

Деятельность спортивной школы организуется в соответствии с государственным заданием, ежегодно устанавливаемым Администрацией Агинского Бурятского округа, Минспортом ЗК. В соответствии с государственным заданием спортивной школе выделяется субсидия, предусматривающая расходы на предоставление услуг по спортивной подготовке по боксу, реализацию Единого календарного плана спортивно-массовых мероприятий Минспорта ЗК (ЕКП), также целевая субсидия на приобретение инвентаря и оборудования

Краткая характеристика вида спорта.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта бокс

включает следующие спортивные дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| весовая категория 38,5 кг | 025 001 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 40 кг | 025 002 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 41,5 кг | 025 003 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 43 кг | 025 004 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 44,5 кг | 025 005 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 46 кг | 025 006 1 8 1 1 Н |
| весовая категория 48 кг | 025 007 1 8 1 1 С |
| весовая категория 49 кг | 025 008 1 6 1 1 А |
| весовая категория 50 кг | 025 009 1 8 1 1 Н |
| весовая категория 51 кг | 025 010 1 6 1 1 Б |
| весовая категория 52 кг | 025 011 1 6 1 1 Ф |
| весовая категория 54 кг | 025 012 1 8 1 1 С |
| весовая категория 56 кг | 025 013 1 6 1 1 А |
| весовая категория 57 кг | 025 014 1 8 1 1 С |
| весовая категория 59 кг | 025 015 1 8 1 1 Ю |

 Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по боксу

. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

1. комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);
2. преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
3. вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

 формирование устойчивого интереса к занятиям спортом,

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств,

 -повышение уровня общей физической и специальной подготовки,

-освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»,

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

-общие знания об антидопинговых правилах,

-укрепление здоровья,

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

-формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видов спорта «бокс»,

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки,

-формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность,

-соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания,

-овладение навыками самоконтроля,

-приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки,

-достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах спортивной подготовки,

-овладение основами теоритических знаний о виде спорта «бокс»,

-знание антидопинговых правил,

-укрепление здоровья.

Основные задачи групп спортивного совершенствования:

-формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких результатов,

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки,

-повышение функциональных возможностей организма,

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

 - выполнение плана индивидуальной подготовки,

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях,

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»,

-знание антидопинговых правил,

-сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов,

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки,

- повышение функциональных возможностей организма,

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

- выполнение плана индивидуальной подготовки,

- достижение результатов уровня спортивных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации,

- сохранение здоровья.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд края.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно­методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку боксеров высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Программа содержит следующие разделы:

* пояснительная записка;
* нормативная часть;
* методическая часть;
* система спортивного отбора и контроля;
* перечень материально-технического обеспечения;
* перечень информационного обеспечения.

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

* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;
* единство общей и специальной спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
* единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и

структуры подготовленности;

* единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной

деятельности с внетренировочными факторами.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;

- подготовка боксеров высокой квалификации, резерва сборной команды области и сборных команд Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

**1.3. Нормативная часть Программы.**

 Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. тренировочный этап (спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

 На этап начальной подготовки зачисляются дети на основании результатов индивидуального отбора и достигшие возраста зачисления детей в спортивные школы в соответствии с федеральными государственными требованиями и стандартами спортивной подготовки по боксу.

 Перевод и зачисление на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% тренировочных занятий, сдачи утвержденных переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

 На этап спортивного совершенствования зачисляются занимающиеся, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод занимающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

 На этап высшего спортивного мастерства зачисляются занимающихся, выполнившие норматив мастера спорта. Возраст спортсменов не ограничивается при стабильности их результатов, соответствующих требованиям данного этапа подготовки.

 Перевод занимающихся в группу следующего года обучения или этап спортивной подготовки, в том числе и досрочно, осуществляется решением Тренерского совета на основании комплексной оценки следующих разделов подготовки: контрольно-переводные нормативы, теоретические знания, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, результаты медицинского обследования и дисциплинированность. Занимающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий этап обучения не переводятся. Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав.

 Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Структура годичного цикла

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В **подготовительном периоде** тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи **общеподготовителъного** этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача **переходного** периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей боксера. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение лиц, проходящих СП, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

* годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
* индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных мероприятий (сборов), в соревновательный период (этапы: ГСС и ВСМ)

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства - не более 70%.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки. количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс представлены в таблице 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов(в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этапначальнойподготовки | 3 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Без ограничений  | 14 | 4  |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | Без ограничений | 16 | Не устанавливается |

***Таблица 2***

Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап Совершенствования Спортивного Мастерства | Этап Высшего Спортивного Мастерства |
|  | Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвёртый год | Пятый год |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее кол-во часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

 **Режимы тренировочной работы**.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (таблица1). Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов

на тренировочном этапе до 3 часов

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов

на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Таблица 3

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс**

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

 ***Таблица 4***

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видысоревнований |  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки |  | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этапсовершенство­ванияспортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | От года до двух лет | свыше2-х лет  | до двухлет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

Таблица 5

Перечень тренировочных мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этапсовершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия  | До 14 дней | - | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях  спортивных соревнованиях Участникисоревнований |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**Таблица 6**

**Годовой план спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**12345678 | **Наименование разделов и тем** | **Этап начальной** **подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап****Совершенствования спортивного мастерства**   | **Этап****Высшего спортивного мастерства** |
|  |
| **Первый год** | **Второй год** | **Третий год**  | **Первый год** | **Второй год** | **Третий год** | **Четвертый год** | **Пятый год** | **Без****ограничений** | **Без****ограничений** |
| Теоретическая подготовка | 9 | 15 | 16 | 21 | 22 | 26 | 33 | 33 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки  | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общая физическаяподготовка | 81 | 78 | 104 | 116 | 137 | 123 | 141 | 141 |
| Специальнаяфизическая подготовка | 31 | 50 | 70 | 99 | 124 | 161 | 183 | 183 |
| Техническаяподготовка | 89 | 123 | 166 | 198 | 230 | 281 | 297 | 297 |
| тактическаяподготовка | 9 | 22 | 29 | 54 | 81 | 104 | 133 | 133 |
| Психологическая подготовка | 9 | 16 | 21 | 22 | 18 | 21 | 33 | 33 |
| Медицинское обследование | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Зачетные и переводныетребования | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Общее количество****часов** | **234** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **832** | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **6** | **8** | **10** | **12** | **14** | **16** | **16** |  |  |

Таблица 7

План график распределения часов для боксеров 1 –го года в группах НП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 9 |
| 2 | ОФП | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 8 | 81 |
| 3 | СФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - | 3 | 31 |
| 4 | ТП | 9 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 | 8 | 89 |
| 5 | ТП | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 9 |
| 6 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 9 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ***Всего часов:*** | ***26*** | ***21*** | ***21*** | ***21*** | ***16*** | ***21*** | ***21*** | ***21*** | ***22*** | ***16*** | ***7*** | ***21*** | ***234*** |

Таблица 8

План график распределения часов для боксеров 2 –го года в группах НП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 2 | ОФП | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 8 | 78 |
| 3 | СФП | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 50 |
| 4 | ТП | 11 | 12 | 10 | 11 | 9 | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 11 | 123 |
| 5 | ТП | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| 6 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
|  | ***Всего часов:*** | ***32*** | ***27*** | ***24*** | ***28*** | ***21*** | ***28*** | ***27*** | ***27*** | ***26*** | ***25*** | ***19*** | ***28*** | ***312*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 9

План график распределения часов для боксеров 3-го года в группах НП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 16 |
| 2 | ОФП | 9 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 7 | 5 | 10 | 104 |
| 3 | СФП | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 7 | 70 |
| 4 | ТП | 16 | 16 | 14 | 14 | 11 | 14 | 15 | 13 | 14 | 12 | 9 | 18 | 166 |
| 5 | ТП | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 29 |
| 6 | Психологическая подготовка | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 21 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 6 |
|  | ***Всего часов:*** | ***44*** | ***37*** | ***33*** | ***36*** | ***30*** | ***35*** | ***36*** | ***35*** | ***33*** | ***34*** | ***20*** | ***43*** | ***416*** |

 Таблица 10.

План график распределения часов для боксеров 1 -го года ТГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 21 |
| 2 | ОФП | 12 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 8 | 4 | 12 | 116 |
| 3 | СФП | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 6 | 10 | 99 |
| 4 | ТП | 20 | 18 | 18 | 19 | 15 | 18 | 16 | 16 | 15 | 13 | 10 | 20 | 198 |
| 5 | ТП | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 | 6 | 54 |
| 6 | Психологическая подготовка  | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 6 |
|  | ***Всего часов:*** | ***56*** | ***45*** | ***42*** | ***43*** | ***39*** | ***45*** | ***45*** | ***45*** | ***43*** | ***41*** | ***24*** | ***52*** | ***520*** |

Таблица 11.

План график распределения часов для боксеров 2 -го года ТГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| 2 | ОФП | 13 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 8 | 16 | 137 |
| 3 | СФП | 14 | 12 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 6 | 14 | 124 |
| 4 | ТП | 27 | 22 | 22 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 15 | 14 | 11 | 27 | 230 |
| 5 | ТП | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | 8 | 81 |
| 6 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 18 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 8 |
|  | ***Всего часов:*** | ***72*** | ***57*** | ***54*** | ***51*** | ***47*** | ***50*** | ***50*** | ***52*** | ***46*** | ***46*** | ***30*** | ***69*** | ***624*** |

Таблица 12.

 План график распределения часов для боксеров 3-го года в группах ТГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 26 |
| 2 | ОФП | 12 | 11 | 10 | 11 | 8 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 7 | 12 | 123 |
| 3 | СФП | 15 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 22 | 161 |
| 4 | ТП | 27 | 24 | 24 | 23 | 21 | 24 | 23 | 24 | 24 | 23 | 17 | 27 | 281 |
| 5 | ТП | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 5 | 10 | 104 |
| 6 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 21 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 8 |
|  | ***Всего часов:*** | ***75*** | ***61*** | ***59*** | ***61*** | ***53*** | ***61*** | ***59*** | ***61*** | ***59*** | ***60*** | ***43*** | ***75*** | ***728*** |

Таблица 13.

 План график распределения часов для боксеров 4-го года в группах ТГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 33 |
| 2 | ОФП | 16 | 11 | 12 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 8 | 16 | 141 |
| 3 | СФП | 20 | 16 | 16 | 16 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 20 | 183 |
| 4 | ТП | 29 | 24 | 25 | 24 | 24 | 25 | 24 | 25 | 25 | 23 | 20 | 29 | 297 |
| 5 | ТП | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 9 | 6 | 12 | 133 |
| 6 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 33 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 8 |
|  | ***Всего часов:*** | ***89*** | ***69*** | ***70*** | ***70*** | ***66*** | ***69*** | ***67*** | ***69*** | ***65*** | ***66*** | ***49*** | ***83*** | ***832*** |

Таблица 14.

 План график распределения часов для боксеров 5-го года в группах ТГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| 1 | Теоретическиезанятия | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 33 |
| 2 | ОФП | 16 | 11 | 12 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 8 | 16 | 141 |
| 3 | СФП | 20 | 16 | 16 | 16 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 20 | 183 |
| 4 | ТП | 29 | 24 | 25 | 24 | 24 | 25 | 24 | 25 | 25 | 23 | 20 | 29 | 297 |
| 5 | ТП | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 9 | 6 | 12 | 133 |
| 6 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 33 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 8 |
|  | ***Всего часов:*** | ***89*** | ***69*** | ***70*** | ***70*** | ***66*** | ***69*** | ***67*** | ***69*** | ***65*** | ***66*** | ***49*** | ***83*** | ***832*** |

**Планы Инструкторской и судейской практики**

 Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками.

 Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит

принятая методика спортивной подготовки по боксу. Поочередно, выполняя

роль инструктора, боксеры последовательно и систематически осваивают

атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это

действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать

тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие

элементы действия и методы его освоения. Инструктор должен правильно

подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять

ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования

действия.

 Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также

правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

 Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-

новичка на соревновании типа «открытый ринг».

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

 Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных

занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на

официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить

ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

районного, регионального масштаба.

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

 Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико­биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
* Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*-* Методы и организация медико-биологического обследования В начале и в конце года все группы проходят углубленноемедицинское 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 организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - 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 сердечно-сосудистой системы. 4. Оценка систем 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. 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

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

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

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

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 контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
* формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Таблица 15

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Срокиреализациимероприятий |
| Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| Ознакомление с порядком проведения допинг- контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренинговыепрограммы |

**1.4.Методическая часть**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно­-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения процесса в планировании спортивной тренировки.

Влияние физических качеств на результативность

 Таблица №16

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| быстрота | 3 |
|  сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 2 |
| Гибкость  | 1 |

Условные обозначения: 3- Значительное влияние, 2-среднее влияние, 1- незначительное влияние.

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

ГБУ «СШОР № 3» Забайкальского края организует работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется СШОР по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений 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.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

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

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

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

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

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
* МРТ головного мозга (1 раз в два года)
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

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

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

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

 **Тренировочный этап.**

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

* общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
* приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

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

* позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
* по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
* локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
* способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
* позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
* помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

 Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

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

Задачи и планируемые результаты на этапах:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

* совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
* повышение технической и тактической подготовленности;
* освоение необходимых тренировочных нагрузок;
* совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

-достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

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

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

**Теоретическая подготовка боксеров.**

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

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история

физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

**Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных этапов**:

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Развивающий технический микроцикл ГРТ).

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К).

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка.

 План занятий с боксерами-новичками на 1 -й и 2-й год

1. раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

1. раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

1. раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1 -2 боя (на зимних каникулах).

1. раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока.

Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1 -2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

**Система соревнований**. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

**Организация планирования спортивной подготовки по виду спорта бокс.**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-­подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-­подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс указаны в разделе I «Нормативная часть Программы».

Рекомендуемый план тренировочных сборов по виду спорта бокс, приведены в таблицах 16.

Таблица 16

Перечень тренировочных сборов по виду спорта бокс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этапсовершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участникисоревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**Организация научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. 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 путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет 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 является 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 участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие 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 учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий 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 определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
* психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

* средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
* средства воздействия на интеллектуальную сферу;
* средства воздействия на эмоциональную сферу;
* средства воздействия на волевую сферу;
* средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

* Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой-действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
* Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностыо и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.
* Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов. Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, 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 определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер 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 приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем 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-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера 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 защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать 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 боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

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

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

**Основные методы и приемы психологической подготовки**

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**Специальная психологическая подготовка.**

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

* ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, 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 предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер 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 (тремор);
* покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
* 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 ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

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

Признаки когнитивной тревожности:

* заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
* бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
* 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 стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

* средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
* организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
* аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия па физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

* варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
* самоконтроль за состоянием мимических мышц;
* самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4­х частей.

1. я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе
* статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.
1. я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».
2. я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5­6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

* информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
* анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
* анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
* рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
* обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
* формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
* внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
* формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя

различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

**1.5. Система спортивного отбора и контроля.**

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки «бокс».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

 С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров:

 Первый этап — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования). Тесты: на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);

- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель -активность,

смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание

мяча);на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

 Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание,

обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

 На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-

тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств,

выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя).

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

 На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть.

Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру.

 Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

 На четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого

класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и

международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет.

 Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им

отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к боксерам-олимпийцам — высокий спортивный результат ,показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами. Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

 Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров. При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокдаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

 Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование

спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения бокса - выполнение программных

требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

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

На этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта бокс;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов;

 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

На этапе высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

 Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

 Основной показатель работы отделения бокса - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков боя, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

* 1. определение уровня общей физической подготовленности,
	2. определение специальной физической подготовленности,
	3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в ТГ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: - определение уровня общей физической и специальной подготовленности.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

**Методические рекомендации по проведению:**

***Бег на 30, 100 и 3000 м****.* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух спортсменов, результаты фиксируются в протоколе с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- ***Прыжки в длину с места*** проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа****.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается когда спортсмен, коснувшись грудью пола возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- ***Подъем прямых ног из положения виса***осуществляется на перекладине до касания носками ног перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног осуществляется без предварительных размахов.

- ***Толчок ядра руками*** из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- ***Жим штанги от груди***  из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в

группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Упражнения**  | **Единица измерения** | **норматив** |
|  | **Этап начальной подготовки** |  | **мальчики** | **девочки** |
| 1. **нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет**
 |
| **1.1.** | Бег на 30 м  | с | Не более |
| 6,2 | 6,4 |
| **1.2.** | Бег 1000 м  | Мин,с | Не более |
| 6,10 | 6,30 |
| **1.3.** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 10 | 5 |
| **1.4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +2 | +3 |
| **1.5** | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 9,6 | 9,9 |
| **1.6** | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 130 | 120 |
| **1.7** | Метания мяча весом 150г | м | Не менее |
| 19 | 13 |
| **2.нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет** |
| 2.1 | Бег на 60 м  | с | Не более |
| 10,9 | 11,3 |
| 2.2. | Бег 1500 м  | Мин,с | Не более |
| 8,20 | 8,55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 13 | 7 |
| 2.4 | Подтягивание и виса на высокой перекладине | Кол-во раз | Не менее |
| 3 | - |
| 2.5 | Подтягивание и виса лежа на низкой перекладине 90 см | Кол-во раз | Не менее |
| - | 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +3 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 150 | 135 |
| 2.9. | Метания мяча весом 150г | м | Не менее |
| 24 | 16 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп**
 |
| 3.1. | Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в колениях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | Не менее |
| 7 | 6 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Упражнения**  | **Единица измерения** | **норматив** |
|  |  |  | **мальчики** | **девочки** |
| 1. **нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет**
 |
| **1.1.** | Бег на 60 м  | с | Не более |
| 10,4 | 10,9 |
| **1.2.** | Бег 2000 м  | Мин,с | Не более |
| 8,05 | 8,29 |
| **1.3.** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 18 | 9 |
|  | Подтягивание и виса на высокой перекладине  | Кол-во раз | Не менее |
| 4 | - |
| **1.4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +5 | +6 |
| **1.5** | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 9,0 | 10,4 |
| **1.6** | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 150 | 135 |
| **1.7** | Метания мяча весом 150г | 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. | Бег2000 м  | Мин,с | Не более |
| 9,40 | 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4 | Подтягивание и виса на высокой перекладине | Кол-во 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 3х10 м | с | Не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 м) | Кол-во раз | Не менее |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метания мяча весом 150г | 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 | Кол-во раз | Не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5 | Подтягивание и виса на высокой перекладине | Кол-во 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 3х10 м | с | Не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8 | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 м) | Кол-во 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 | - |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп**
 |  | - | 18,00 |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 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  | Кол-во раз | Не менее |
| 26 | 23 |
| **4.3.** | Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | Кол-во раз | Не менее |
| 244 | 240 |
| **4.4**  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Упражнения**  | **Единица измерения** | **норматив** |
|  | **мальчики** | **девочки** |
| **1.нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет** |
| **1.1.** | Бег на 60 м  | с | Не более |
| 8,2 | 9,6 |
| **1.2.** | Бег 2000 м  | Мин,с | Не более |
| 8,10 | 10,00 |
| **1.3.** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 45 | 35 |
|  | Подтягивание и виса на высокой перекладине  | Кол-во раз | Не менее |
| 12 | 8 |
| **1.4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +11 | +15 |
| **1.5** | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 7,2 | 8,0 |
| **1.6** | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 215 | 180 |
| **1.7.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Кол-во раз | 49 | 43 |
| **1.8** | Метания мяча весом 150г | 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 |
|  | Бег на 3000 м  | Мин,с | Не более |
| 12,40 | - |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 45 | 35 |
| 2.4 | Подтягивание и виса на высокой перекладине | Кол-во раз | Не менее |
| 12 | 8 |
| 2.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +13 | +16 |
| 2.6. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 230 | 185 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 м) | Кол-во раз | Не менее |
| 50 | 44 |
| 2.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | Мин,с | Не более |
| - | 16,30 |
| 2.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | Мин,с | Не более |
| 23,30 | - |
| 2.11. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | Не менее |
| - | 20 |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее |
| 35 | - |
| **3.нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18лет 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 | Кол-во раз | Не менее |
| 45 | 35 |
| 3.5 | Подтягивание и виса на высокой перекладине | Кол-во раз | Не менее |
| 15 | 8 |
| 3.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +13 | +16 |
| 3.7 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8 | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 240 | 195 |
| 3.9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 м) | Кол-во 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 | - |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп**
 |  | - | 18,00 |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | Не более |
| 27,00 | 25,5 |
| **4.2.** | Исходное положение-в упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | Кол-во раз | Не менее |
| 10 | 7 |
| **4.3.** | Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение. | Кол-во раз | Не менее |
| 10 | 7 |
| **4.4.** | Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерскому мешку за 8 с  | Кол-во раз |  |  |
| 26 | 24 |
| **4.5.** | Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | Кол-во раз |  |  |
| 303 | 297 |
| **4.6** | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в

группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Упражнения**  | **Единица измерения** | **норматив** |
|  | **мальчики** | **девочки** |
| **1.нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** |
| 2.1. | Бег на 100 м  | с | Не более |
| 13,4 | 15,4 |
| 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 | Кол-во раз | Не менее |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание и виса на высокой перекладине | Кол-во раз | Не менее |
| 14 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 230 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 м) | Кол-во 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 |
| 213. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее |
| 35 | - |
| **2.нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18лет и старше** |  |  |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | Не более |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м  | Мин,с | Не более |
| - | 10,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | Мин,с | Не более |
| 12,00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание и виса на высокой перекладине | Кол-во раз | Не менее |
| 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 м) | Кол-во раз | Не менее |
| 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | Мин,с | Не более |
| - | 17,30 |
| 2.11 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | Мин,с | Не более |
| 22,00 | - |
| 2.12 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | Не менее |
| - | 21 |
| 2.13 | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее |
| 37 | - |
| **3.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** |  | - | 18,00 |
| 3.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | Не более |
| 24,0 | 25,0 |
| **3.2.** | Исходное положение-в упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | Кол-во раз | Не менее |
| 10 | 7 |
| **3.3.** | Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение. | Кол-во раз | Не менее |
| 10 | 7 |
| **3.4.** | Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерскому мешку за 8 с  | Кол-во раз |  |  |
| 32 | 30 |
| **3.5.** | Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | Кол-во раз |  |  |
| 321 | 315 |
| **3.6.** | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п**  |  **Наименование**  |  **Единица  измерения**  |  **Количество  изделий**  |
|  **Оборудование, спортивный инвентарь** |
| **1** | Барьер легкоатлетический  | штук | 5 |
| **2** | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| **3** | Весы электронные (до 150 кг)  | штук | 1 |
| **4** | Гантели переменной массы (до 20 кг)  | комплект | 4 |
| **5** | Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг  | комплект | 2 |
| **6** | Гонг боксерский электронный  | штук | 1 |
| **7** | Гриф для штанги «EZ-образный» | штук | 1 |
| **8** | Груша боксерская на резиновых растяжках | Штук | 1 |
| **9** | Груша боксерская набивная/насыпная  | штук | 3 |
| **10** | Груша боксерская пневматическая  | штук | 3 |
| **11** | Зеркало настенное (1 x 2 м)  | комплект | 6 |
| **12** | Канат спортивный  | Штук | 2 |
| **13** | Лапы боксерские  | пар | 3 |
| **14** | Лестница координационная (0,5х6м) | Штук | 2 |
| **15** | Мат гимнастический  | штук | 4 |
| **16** | Мат-протектор настенный (2х1м) | штук | 24 |
| **17** | Мешок боксерский (120см)  | штук | 3 |
| **18** | Мешок боксерский (140см)  | штук | 3 |
| **19** | Мешок боксерский (160см)  | штук | 3 |
| **20** | Мешок боксерский электронный  | штук | 3 |
| **21** | Мяч баскетбольный  | штук | 2 |
| **22** | Мяч теннисный  | штук | 15 |
| **23** | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10кг  | комплект | 3 |
| **24** | Насос универсальный с иглой  | штук | 1 |
| **25** | Палка железная прорезиненная –«бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| **26** | Перекладина навесная универсальная | Штук | 2 |
| **27** | Платформа для груши пневматический  | штук | 3 |
| **28** | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной  | комплект | 1 |
| **29** | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| **30** | Подушка боксерская настенная  | штук | 2 |
| **31** | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| **32** | Полусфера гимнастическая  | Штук | 3 |
| **33** | Ринг боксерский  | комплект | 1 |
| **34** | Секундомер механический  | штук | 2 |
| **35** | Секундомер электронный  | штук | 1 |
| **36** | Скакалка гимнастическая  | штук | 15 |
| **37** | Скамейка гимнастическая  | штук | 5 |
| **38** | Стеллаж для хранения гантелей  | штук | 1 |
| **39** | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук | 3 |
| **40** | Стенка гимнастическая  | штук | 6 |
| **41** | Стойка для штанги со скамейкой  | комплект | 1 |
| **42** | Татами из пенополиэилена «додянг» | штук | 20 |
| **43** | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| **44** | Урна-плевательница  | штук | 2 |
| **45** | Часы информационные  | штук | 1 |
| **46** | Штанга тренировочная наборная (100 кг)  | комплект | 1 |

**Перечень информационного обеспечения Программы.**

Интернет-ресурсы:

* Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
* Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:<http://www.minsport.gov.ru/>
* Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: [http://lib. sportedu.ru/press/](http://lib.sportedu.ru/press/)

**Список литературы:**

* + 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 09.02.2021 №62)
		2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЭ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
		3. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
		4. Всероссийский реестр видов спорта
		5. Единая всероссийская спортивная классификация

7.Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012г.

8.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

9.Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

10.Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

11.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

12.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.

13.Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.

14.Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

15.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.

Интернет ресурсы:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru),

[www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru),

[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) ,

 [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru),

[www.schoolswimten.ru](http://www.schoolswimten.ru)