**Комитет физической культуры, спорта и туризма**

**мэрии города Магадана**

**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**города Магадана «Спортивная школа № 5»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПедагогический советПротокол № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г | УТВЕРЖДАЮДиректорМАУ ДО г. Магадана «СШ № 5»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Царьбина Г.В.«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**«Бокс»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки

 по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. N 348.

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Магадан 2023г.

Содержание программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Разделы программы  | стр.  |
| 1.  | Пояснительная записка  | 4  |
| 1.1.  | Общие положения  | 4  |
| 1.2.  | Характеристика вида спорта «Бокс»  | 8 |
| 1.3.  | Специфика организации тренировочного процесса  | 10  |
| 2.  | Структура тренировочного процесса  | 10  |
| 2.1.  | Нормативная часть | 15  |
| 2.2.  | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».  | 16  |
| 2.3.  | Требования к объёму тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.  | 17  |
| 2.4.  | Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)  | 19  |
| 2.5.  | Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».  | 24  |
| 2.5.1.  | Общая физическая подготовка  | 25  |
| 2.5.2.  | Специальная физическая подготовка  | 25  |
| 2.5.3.  | Техническая подготовка  | 26  |
| 2.5.4.  | Тактическая подготовка  | 27  |
| 2.5.5.  | Теоретическая подготовка  | 27  |
| 2.5.6.  | Психологическая подготовка  | 30  |
| 2.6.  | Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».  | 31  |
| 2.7.  | Перечень тренировочных мероприятий (сборов).  | 32  |
| 2.8.  | Годовой план спортивной подготовки.  | 35  |
| 2.8.1.  | Объем индивидуальной спортивной подготовки  | 36  |
| 2.8.2.  | Самостоятельная подготовка спортсменов  | 37  |
| 2.9.  | Планы инструкторской и судейской практики  | 37  |
| 2.9.1.  | Инструкторская практика  | 37  |
| 2.9.2.  | Судейская практика  | 38  |
| 2.10.  | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 39  |
| 2.10.1  | Методы и организация медико-биологического обследования  | 40  |
| 2.10.2.  | План применения восстановительных средств  | 42  |
| 2.11.  | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 43  |
| 3.  | Методическая часть  | 50  |
| 3.1.  | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учётом влияния физических качеств на результативность  | 50  |
| 3.1.1.  | Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет  | 54  |
| 3.1.2.  | Особенности подготовки в женском боксе.  | 54  |
| 3.1. 3.  | Рекомендации по организации психологической подготовки  | 55  |
| 3.2.  | Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки  | 70  |
| 3.3.  | Рекомендации по планированию спортивных результатов  | 93  |
| 3.4.  | Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения  | 95  |
| 3.4.1.  | Психологическое сопровождение  | 96  |
| 4.  | Система спортивного отбора и контроля  | 98  |
| 4.1.  | Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»  | 98  |
| 4.2.  | Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки  | 102  |
| 4.3.  | Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения  | 104 |
| 4.3.1.  | Методика тестирования спортсменов  | 105 |
| 4.4.  | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.  | 107 |
| 5.  | Перечень материально-технического обеспечения  | 116 |
| 6.  | Перечень информационного обеспечения  | 121  |
| 6.1.  | Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими  | 121  |
| 6.2.  | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими  | 123  |

**Пояснительная записка.**

**1.1. Общие положения.**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее Программа), является нормативным и управленческим документом МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5», разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 09.02.2021 года N 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.03.2021 года N 62766).

При разработке программы использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утверждён приказом Минспорта России от 19.02.2021 № 62);

Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями на 10.04.2020 №295);

Приказ Минспорта РФ от 13.11.2017 № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр

Олимпиады)», (с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от

23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252)

Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Правила вида спорта «Бокс», утвержденные Приказом Минспорта РФ от

23.11.2017 № 1018, (с изменениями, внесенными Приказами Минспорта РФ от 12.02.2020 № 106);

В программе обобщены научные исследования в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

**Основной целью** программы является обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Магаданской области путём осуществления спортивной подготовки на различных этапах в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

**Задачи** **программы:**

* организация тренировочного и методического процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее по тексту спортсмены);
* обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП, спортивных сборных команд Российской Федерации и Магаданской области по виду спорта «Бокс».

При разработке настоящей программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; - освоение основ техники и тактики по виду спорта «Бокс»;
* приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «Бокс»;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
* овладение основами теоретических знаний о виде спорта «Бокс»;
* знание антидопинговых правил; - укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «Бокс»;
* знание антидопинговых правил; - сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

* сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации; - сохранение здоровья.

Сроки реализации программы по этапам спортивной подготовки составляют:

* начальной подготовки – до трех лет;
* тренировочный этап – до пяти лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочен;

-этап высшего спортивного мастерства- бессрочен.

По окончании календарного года вносятся изменения в программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы.

**1.2. Характеристика вида спорта «Бокс».**

Бокс (от англ. box, буквально - коробка) – контактный вид [спорта,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары [кулаками](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA_%28%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%29) в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии.

Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно - технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

**1.3. Специфика организации тренировочного процесса.**

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

Такая система применяется на всех этапах подготовки от новичка до высшего спортивного мастерства и представляет собой регулярные тренировочные занятия и соревнования.

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

На тренировочном этапе определяются потенциальные возможности занимающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими и тактическими приёмами, формировании психофизических показателей, характерных для спортсменов более высокого класса.

Процесс подготовки спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является целостной динамической системой, где в каждом конкретном периоде решаются специфические задачи по формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программ тренировки.

Программа представлена в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий в пределах объема тренировочных часов в зависимости от года обучения.

Зачисление лиц в Учреждение на этапы спортивной подготовки производится в соответствии с положением «О правилах приёма, перевода, отчисления и восстановления обучающихся и лиц проходящих спортивную подготовку в МАУ г. Магадана «Спортивная школа №5», согласно Положению о проведении индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний для прохождения спортивной подготовки в МАУ г. Магадана «Спортивная школа №5» по реализации программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта» и оформляется распорядительным актом Учреждения на основании решения приёмной или апелляционной комиссии в сроки, установленные в Учреждении.

**2. Структура тренировочного процесса.**

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1. порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
2. необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объёма и интенсивности);
3. определённой последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

 а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру

отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

 б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно за-

конченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полуго-

дичных, годичных и многолетних.

Микроцикл — это совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно повторяющийся фрагмент тренировочного процесса, это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 - 4 до 14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом занимающихся.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3 - 4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезо циклов. В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

Таблица 1.

Краткая характеристика компонентов структуры спортивной тренировки боксеров.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень структуры | Компонент структуры | Основные причины выделения компонента | Основные разновидности компонента | Примерная притяженность во времени |
| Микроструктура | Тренировочное задание | Зависимость воздействия тренировочного упражнения от исходного состояния спортсмена, отдыха и других условий | Анаэробная, аэробная, технико-тактическая и другие направленности | От десятков секунд до нескольких часов |
|  | Часть тренировочного занятия | Динамика работоспособности спортсмена в ходе тренировочного занятия | 1.Подготовительная 2. Основная 3. Заключительная | 1. 10 – 40 мин 2.От десятков минут до нескольких часов3. 10 – 20 мин |
|  | Тренировочное занятие | Традиционное для физического воспитания использование урочной формы проведения занятий, ограниченная работоспособность при выполнении заданий в течение десятков минут, возможности эксплуатации спортивной базы | 1. Избирательная направленность 2. Комплексная направленность  | ОТ десятков минут до нескольких часов |
|  | Микроцикл  | Необходимость управления процессами утомления и восстановления , обеспечения оптимального взаимодействия между заданиями различной направленности , традиционный распорядок жизнедеятельности ( календарная неделя) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

* тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
* тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
* самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
* спортивные соревнования;
* контрольные мероприятия;
* инструкторская и судейская практики;
* медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Самостоятельная работа занимающихся организуется в рамках годового календарного графика в пределах плана спортивной подготовки в период активного летнего отдыха занимающихся, праздничных дней, а также на период очередного ежегодного отпуска тренера или временной нетрудоспособности тренера и составляет не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Организация и проведение занятий может осуществляться дистанционно, путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения:

* информационных постов **(**информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
* стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения).

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком) (далее-расписание) занятий, утвержденным директором Учреждения.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения тренировочных занятий по группам подготовки на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

**2.1 Нормативная часть.**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Бокс».

**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».**

Продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс», представлены в Таблице 2.

Таблица 2

**2.2**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки**  | **Продолжительность** **этапов** **(в годах)**  | **Минимальный возраст для зачисления в группы** **(лет)**  | **Наполняемость групп (человек)**  |
| **минимальное**  | **оптимальное**  | **максимальное** |
| Этап начальной подготовки (НП)  | 3  | 10  | 10  | 12  | 15  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)  | 5  | 12  | 8  | 10  | 12  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)  | Не устанавливается  | 14  | 4  | 6  | 8  |
| Этап Высшего спортивного мастерства (ВСМ)  | Не устанавливается  | 16  | Не устанавливается  | Не устанавливается  | Не устанавливается |

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

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учётом специфики этапов спортивной подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия считается астрономическим часом (60 мин) и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2-х часов
* на тренировочном этапе- 3-х часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства-4-х часов, - на этапе высшего спортивного мастерства-4-х часов.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определённого данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Требования к объёму тренировочного процесса представлены в Таблице 3.

Таблица 3.

**Требования к объёму тренировочного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
|  Этапный норматив  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| НП  | ТЭ  |  ССМ  |  ВСМ  |
| 1-й год  | 2-й год  | 3-й год  | 1-й год  | 2-й год  | 3-й год  | 4-й год  | 5-й 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 количество часов в год  | 234  | 312  | 416  | 512  | 624  | 728  | 832  | 832  | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки  | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки  |

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана, определённого данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора Учреждения, с учётом решения Тренерского совета, на основании выполненного объёма спортивной подготовки, установленных контрольно - переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляет возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря календарного года.

Понятие о тренировочной нагрузке. Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверх восстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому даёт весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены:

* по своему характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
* по величине – на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);
* по направленности - на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;
* по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
* по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по её внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объёма лёгочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объёма крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от её интенсивности и объёма, причём их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведёт к уменьшению объёма, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объёма и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряжённостью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объёма тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объёма нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяжённость во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объёма служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из её неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

1. обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;
2. служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдых в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путём переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определённых вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последействие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения её параметров. Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки.

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики. Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

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

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

Таблица 4

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спор-тивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Этап высше-го спортивного мастер- |
|  |  |  |  |
|  | До года  | Свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет  |  | ства  |
| Общая физическая подготовка (%)  | 32 - 35  | 22 - 25  | 20 - 22  | 15 - 17  | 12 - 14  | 9 - 10  |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 10 - 14  | 15 - 18  | 16 - 21  | 17 - 22  | 17 - 22  | 18 - 22  |
| Техническая подготовка (%)  | 36 - 42  | 38 - 43  | 35 - 41  | 33 - 40  | 31 - 39  | 30 - 38  |
| Теоретическая подготовка (%)  | 3 - 4  | 1 - 5  | 3 - 5  | 3 - 5  | 3 - 5  | 5 - 7  |
| Тактическая подготовка (%)  | 1 - 4  | 2 - 7  | 5 - 15  | 13 - 17  | 17 - 20  | 19 - 22  |
| Психологическая подготовка (%)  | 1 - 4  | 1 - 5  | 2 - 5  | 2 - 5  | 2 - 5  | 2 - 5  |

**2.5.1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта теннис. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

* укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы);
* противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни;
* обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
* воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;
* расширение фонда двигательных умений и навыков;
* достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
* приобретение общей выносливости;
* повышение быстроты выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
* увеличение подвижности основных суставов, эластичность мышц;
* улучшение ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
* умение выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

**2.5.2. Специальная физическая подготовка.**

Основные задачи специальной физической подготовки боксёра - всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, а также качества гибкости.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

Для спортсмена каждой специальности характерно специфическое проявление физических качеств. Так, например, известно, что быстрота боксёра несколько отлична от быстроты бегуна на короткие дистанции. Для повышения эффективности физической подготовки необходимо, чтобы она была направлена на совершенствование качеств, применительно к особенностям действий боксёра во время боя.

Физические качества находятся в тесной взаимозависимости. Большинство качеств настолько связано между собой, что совершенное развитие и проявление одного из них невозможно без высокого развития и проявления других. Поэтому специальная физическая подготовка только в том случае может быть действительно полноценной, если она направлена на совершенствование всех основных физических качеств.

**2.5.3. Техническая подготовка.**

Техникой бокса принято называть совокупность приёмов, действий, движений спортсмена, которые максимально приспособлены для достижения победы в поединке при минимальных затратах энергии и сил. Обязательно учитываются индивидуальные особенности каждого спортсмена, что делает технику каждого конкретного боксёра наиболее эффективной.

Все действия и движения в боксе подчинены определённому порядку, классифицированы. Систематизация технических действий включает в себя:

* боксёрские стойки, все их разновидности и варианты выполнения;
* передвижение по рингу в различных направлениях;
* удары;
* все способы защиты.

**2.5.4. Тактическая подготовка.**

Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Современные соревнования требуют от боксёров также турнирной тактики рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях. Тактику боксёра определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность боксера к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

Тактическая зрелость боксёра определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксёрами, тем выше его тактическое мастерство.

**2.5.5. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить боксёра осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксёров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров 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.

Боксёр, 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 педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксёров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причём, 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.

В тренировочных группах, группах ССМ и ВСМ 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. 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.

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Название темы  | Краткое содержание темы  | Группы |
| 1  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.  | НП, ТЭ  |
| 2  | Гигиена боксёра. Врачебный контроль и самоконтроль.  | Оказание первой медицинской помощи Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений  | НП, ТЭ.  |
| 3  | Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания.  | Закаливание воздухом, водой и солнцем  | НП, ТЭ  |
| 4  | Зарождение и история развития бокса   | История бокса  | НП, ТЭ  |
| 5  | Правила и организация соревнований по боксу  | Правила соревнований по виду спорта «Бокс» в актуальной редакции.  | НП, ТЭ. |
| 6  | Самоконтроль в процессе занятий спортом  | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание  | НП, ТЭ.   |
| 7  | Общая характеристика спортивной тренировки  | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания  | ТЭ. |
| 8  | Основные средства спортивной тренировки  | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки  | ТЭ.  |
| 9  | Физическая подготовка  | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития  | ТЭ. |
| 10  | Анализ соревновательной деятельности боксёров  | Анализ соревновательной деятельности боксёров. Разбор боев основных соперников и установки боксёрам и секундантам перед соревнованиями  | ТЭ.  |
| 11  | Единая всероссийская спортивная классификация  | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК  | ТЭ.  |

**2.5.6. Психологическая подготовка.**

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. 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 путём 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, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

**2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».**

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Система соревнований для каждой возрастной группы 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. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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

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

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

Таблица 6

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Виды спортивных соревнований  | Этапы и годы спортивной подготовки  |  |
| НП  | ТЭ  |
| до года  | от года до двух  | свыше двух  | до двух лет  | свыше двух  |
|  |  | лет  | лет  |  | лет  |
| Контрольные  | -  | -  | 2  | 3  | 2  |
| Отборочные  | -  | -  | 1  | 1  | 2  |
| Основные  | -  | -  | -  | 1  | 2  |

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по боксу определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП, и корректируются на конец календарного года в разделе «Целевые индикаторы выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

 **2.7. Перечень тренировочных мероприятий (сборов).**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица 7).

Таблица 7

**Перечень тренировочных мероприятий (сборов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п   | Виды тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)  | Число участников тренировочного мероприятия  |
| Этап НП  | Этап ТЭ  | Этап ССМ  | Этап ВСМ  |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям  |
| 1.1  | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям  | -  | 18  | 21  | 21  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку   |
| 1.2  | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам Рос-сии, кубкам России, первенствам России  | -  | 14  | 18  | 21  |
| 1.3  | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.  | -  | 14  | 18  | 18  |
| 1.4  | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям  | -  | 14  | 14  | 14  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | субъекта Российской Федерации |   |  |  |  |  |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия  |
| 2.1  | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке  | -  | 14  | 18  | 18  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.2  | Восстановительные тренировочные мероприятия  | -  | До 14 дней  | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях  |
| 2.3.  | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования  |   | До 5 дней, но не более 2 раз в год  | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования  |
| 2.4.  | Тренировочные мероприятия в 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 мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения сред-него профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | -  | До 60 дней  | -  | В соответствии с правилами приема |
|  |  |  |  |  |

**2.8. Годовой план спортивной подготовки.**

Реализация основной цели спортивной подготовки в МАУ ДО «СШ №5», направленной на достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловлена спецификой вида спорта бокс и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основные задачи, решаемые в процессе спортивной подготовки:

1. освоение техники и тактики избранного вида спорта;
2. обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
3. обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
4. приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
5. комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки, имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Примерный годовой план спортивной подготовки ежегодно разрабатывается и утверждается приказом Учреждения на спортивный сезон, и представлен в Таблице 8***.***

Таблица 8

# Примерный годовой план спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки (часы)  | Этапы и годы спортивной подготовки  |   |
| НП  | ТЭ (этап спортивной специализации)  | СС М  | ВСМ |
| 1 год  | 2 год  | 3-год  | 1 год  | 2 год  | 3 год  | 4 год  | 5 год  |
| Общая физическая подготовка  | 75-85 | 92-104 | 69-78 |  104-114 | 124-137 | 109-124 | 125-141 | 125-141 | 174-204 | 174-204 |
| Специальная физическая подготовка  | 23-33  | 62-75  | 47-56 |  83-109  | 83-131  | 124-160  | 141-183  | 141-183  | 248-320  | 248-320  |
| Техническая подготовка  | 84-98  | 158-179  | 119-134  | 182-213  | 218-256  | 240-291  | 275-333  | 275-333  | 451-568  | 451-568  |
| Теоретическая подготовка  | 7-9  | 4-21 |  3-16  | 16-26 |  18-31 |  22-36 |  25-42 |  25-42 |  44-73 |  44-73 |
| Тактическая подготовка  | 2-9  | 8-29 |  6-22  | 26-78 |  31-94 |  95-123  | 108-141  | 108-141  | 248-291  | 248-291  |
| Психологическая подготовка  | 1-4  | 4-21 |  3-16  | 10-26 |  12-31 |  16-36 |  17-42 |  17-42 |  29-73 |  29-73 |
| Всего в год:  | 234  | 312  | 416  | 520  | 624  | 728  | 832  | 832  | \*  | \*  |

\* В соответствии с индивидуальным планом

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Распределение часов по разделам программы является примерным, по согласованию с администрацией МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5» тренер вправе вносить изменения в годовой план спортивной подготовки и индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и спортивных результатов.

**2.8.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки**, лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется в соответствии с Положением об индивидуальном плане спортивной подготовки в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

* годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку

(этапы ССМ и ВСМ);

* индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: ТЭ, ССМ и ВСМ).

**2.8.2. Самостоятельная подготовка спортсменов** в МАУ г. Магадана «Спортивная школа №5» осуществляется на основании Положения о порядке организации самостоятельной работы спортсменов в рамках реализации программ спортивной подготовки и должна составлять не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «бокс».

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

**2.9. 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 учебно- тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

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

**2.9.2. 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, городского и областного масштабов.

Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ до 2-х лет тренировочных занятий:

Выполнение заданий по построению и перестроению группы.

Проведение разминки.

Составление комплекса ОРУ.

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ свыше 2-х лет тренировочных занятий:

Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.

Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Проведение занятий по совершенствованию общей и специальной физической подготовке.

Составление фрагментов тренировочных занятий.

Составление положения о соревнованиях.

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

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

Данные мероприятия разрабатываются с учетом возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: предпубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Предпубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 1215 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

**2.10.1 Методы и организация медико-биологического обследования.**

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

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем 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.
10. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

**2.10.2. План применения восстановительных средств.**

Планирование объёма восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.

Педагогические средства.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* рациональная организация режима дня.

Психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

**2.11. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

**Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

Таблица 9

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки  | Мероприятие  | Тема  | Ответственный за проведение мероприятия  | Сроки проведения  |
| Этап начальной подготовки  | 1.Веселые старты  | «Честная игра»  | Тренер  | 2 и 4 квартал  |
| 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»  | УМО   | Январь  |
| 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный спи-сок») - |   | Тренер  | ежемесячно  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА для спортсменов в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта»1  |   | Спортсмен  | Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на про-грамму спортивной подготовки  |
| 5. Родительскоесобрание  |  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | Тренер   | 1 и 3 квартал  |
| 6. Семинар для тренеров  | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | УМО  | 2 и 4 квартал  |
| 7. дополнительные мероприятия  | По назначению  | По назначению  | По назначению  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 1.Веселые старты  | «Честная игра»  | Тренер  | 2 и 4 квартал  |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА для спортсменов в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта», для спортсменов старше 13 лет – Антидопинговый онлайн-курс |   | Спортсмен  | Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на про-грамму спортивной подготовки  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.Семинар для спортсменов и тренеров  | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»  | УМО  | 2 и 4 квартал  |
| 4.Родительское собрание   | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | Тренер   | 1 и 3 квартал  |
| 5. дополнительные мероприятия  | По назначению  | По назначению  | По назначению  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства  | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |   | Спортсмен  | Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программы спортивной подготовки  |
| 2.Семинар  | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача за-проса на ТИ» «Система АДАМС»  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА  | По назначению  |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении проводятся образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе.

**Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность -** антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА -** Всемирное антидопинговое агентство.

**Вне соревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс** **(Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена -** любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА –** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период -** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

# Методическая часть

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

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства с учетом сенситивных периодов в развитии основных физических качеств.

Таблица 10 **Влияние физических качеств на результативность спортивной подготовки боксёров**

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

Условные обозначения:

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

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно- силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки (НП).

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

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

На тренировочном этапе (ТЭ)

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

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идёт за счёт совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счёт экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

**3.1.1. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.**

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

**3.1.2. Особенности подготовки в женском боксе.**

Особенности технической подготовки в женском боксе.

Техническая подготовка в женском боксе по действующим правилам мужского бокса должна иметь:

на тренировочном этапе - ограниченные контакты в ситуациях условных поединков; на этапе спортивного совершенствования - также как можно меньше число

контактных боев.

Физическая подготовка женщин в боксе.

Учитывая необходимость иметь достаточное физическое развитие для реализации ударной техники в боксе, женщины должны уделять внимание общей физической подготовке. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности, а поскольку каждую женщину никто в бокс не тянул, можно надеяться на абсолютную объективность их ощущений.

Психологическая подготовка женщин в боксе.

Главное заключается в том, чтобы не требовать от женщин подготовки ради участия в соревнованиях. Максимально щадящие режимы подготовки в неконтактных спаррингах с постепенным увеличением жесткости только по настоятельному требованию самих занимающихся могут обеспечить и спортивных успех в женском боксе. Тренер-мужчина при контактах с женщинами, занимающимися боксом, не должен заставлять их делать что-либо помимо собственного желания. Если женщина не хочет выполнять, то или иное упражнение, не стоит ее заставлять. В общем, можно заключить, что при работе с женщинами в боксе не следует использовать командные методы, не забывая о том, что это все- таки женщины.

**3.1.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

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 само регуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции.

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 лихорадкии 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». Боксёрский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Рекомендации по проведению психологической подготовки боксёров.

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 жёсткий 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.

Мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей.

Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых 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 идёт 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 определённого результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением её уровня за счёт 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 счёт 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 - суггестивные, 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 определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

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

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определённую 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.

1. 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.

1. Сублимация 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.
2. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определённый 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 определёнными особенностями психики. Развитие волевых качеств боксёра Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремлённость, 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 боксёром цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание её 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 боксёры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнёрами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксёры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремлённость можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксёром все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксёрам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причём тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнёра. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксёров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксёрам примеры о том, как выдающиеся спортсмены, 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, боксёр 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 партнёрами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идёт о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжённости психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. Стойкость боксёра проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

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

Специальная психологическая подготовка

Специальная 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 стрессфакторов: мысленное повторение технических приёмов, 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 напряжённость, но и создаётся 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. Её назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счёт переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма. Исходным пунктом психорегулирующей работы является чёткое представление единоборца о себе и своём теле. Зная в подробностях своё тело, чётко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает своё «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 размеренное 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. Её нужно использовать при работе повышенной напряжённости, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х 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. 2-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 само регуляции 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». 3-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, 5-6 раз. В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

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

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.

Непосредственная подготовка к конкретному бою в процессе соревнования начинается с того момента, когда становится известен соперник в предстоящем поединке и 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.

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

В процессе тренировочных занятий боксеры этапа начальной подготовки решают следующие задачи:

* повышение уровня общей физической подготовленности;
* развитие физических качеств;
* изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производиться с помощью средств и методов общей и

специальной физических подготовок.

Для изучения и закрепления технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). - Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как

в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках.

В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания

ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создаёт трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического манёвра, уточняющего ударнозащитную позицию.

Для закрепления передвижений используются следующие упражнения:

-передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо;

* передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки);
* передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;
* передвижения с поворотами два/три приставных шага;
* «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

* прямой удар левой с шагом левой;
* защиты-подставкой правой ладони;
* отбивом правой рукой влево вниз;
* уклоном вправо, отходом назад;
* сайдстепом;
* прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;
* подставкой правой ладони;
* уклоном влево;
* уходом назад;
* сайдстепом влево:
* прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки;
* отходом назад;
* прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки с отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

* прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
* прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
* прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:
* прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
* прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
* прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

* удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
* удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
* удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
* удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

* боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
* боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
* боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары.

Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Се-

рии прямых ударов на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

* отбив;
* уклон;
* нырок; - оттягивания; - подставка.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в соче-

тании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Таблица 11

Примерный календарный тренировочный план – график для групп начальной подготовки 1-го года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий  | Кол. Час | Количество часов  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Общефизическая подготовка | 75 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Специально физическая подготовка | 35 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | 97 | 8 | 8 | 7 | 8,5 | 8 | 8,5 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| Тактическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Психологическая подготовка | 7 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0 | 0,5 | 0,5 | 1 |

Таблица 12 Примерный календарный тренировочный план – график для групп начальной подготовки 2-го года



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Психологическая подготовка  | 12  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |

Таблица 13 Примерный календарный тренировочный план – график для групп начальной подготовки 3-го года



Основной задачей тренировочного этапа 1-2-го годов является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции: - изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу; - изучение маневренной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

* ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
* ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперёд, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном подэтапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке (таблица №14).

Таблица 14

**Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на 1-2-м году базовой техник тактической подготовки (Т-1,2) \***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Удары  | Стойка  |
| Повторные  | повторный прямой левой в голову  | Одноименная, разноимённая  |
| повторный прямой левой в голову, в туловище  |
| повторный прямой левой в туловище, в голову  |
| повторный прямой боковой левой в голову  |
| повторный прямой, снизу левой в туловище  |
| повторный прямой правой в голову  |
| повторный прямой правой в голову, в туловище  |
| повторный прямой правой в туловище, в голову  |
| повторный прямой, боковой правой в голову  |
| недели повторный прямой, снизу правой в туловище  |

* Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Удары  | Стойка  |
| Двойные удары с дальней дистанции прямой ле-вой, правой в голову \*  | прямой левой в голову, правой в туловище  | Одноименная, разноимённая  |
| прямой левой в туловище, правой в голову  |
| прямой левой в голову, боковой правой в голову  |
| прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)  |
| прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)  |
| прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)  |
| прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)  |
| прямой правой в туловище, боковой левой в голову  |

* Все упражнений выполняются с шагами вперёд, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Удары  | Стойка  |
| Серии ударов на дальней дистанции  | прямой левой - правой в голову, снизу левой в голову (туловище)  | Одноименная, разноимённая  |
| прямой левой - правой в голову, боковой левой в голову  |
|  | прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову  |  |
| прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в голову  |
| прямой правой - левой - правой в голову прямой правой - левой - правой боковой в голову (туловище)  |
| прямой правой - боковой левой - прямой правой в го-лову (туловище) прямой правой - снизу левой - пря-мой правой в голову  |
| прямой правой - снизу левой - боковой правой в голову  |

* Все упражнений выполняются с шагами вперёд, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Основной задачей 1-2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико - тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника (таблица №15).

Таблица 15

Примерная тематика для изучения защитных, атакующих и ответных контратакующих действий на средней дистанции на 1-2-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-1,2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Удары  | Стойка  |
| Повторные  | сочетание повторных прямых - боковых - снизу уда- | Одноименная,  |
| удары в маневре на средней дистанции  | ров левой в голову и туловище в атаке  | разноимённая  |
| сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром  |
| сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклоны)  |
| сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)  |
| сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов правой в голову и туловище в атаке  |
| сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром  |
| сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем  |
| сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)  |
| Двойные удары на средней дистанции  | двух ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки  | Одноименная, разноимённая  |
| ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром  |
| ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем  |
| ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты  |
| Серии ударов на средней дистанции  | трех - четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых - боковых - снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки  | Одноименная, разноимённая  |
| ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром  |
| ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем  |
| ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты  |

 Таблица 16

Примерный календарный тренировочный план – график для групп тренировочного этапа 1-го года

Содержание занятий

Кол

-

месяц

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Ко-во часов  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  |
| Общефизическая подготовка  | 108  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  |
| Специально - физическая подготовка  | 108  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  |
| Техническая подготовка  | 204  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  |
| Теоретическая подготовка  | 24  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Тактическая подготовка  | 52  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  |
| Психологическая подготовка  | 24  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 1  |

Таблица 17

Примерный календарный тренировочный план – график для групп тренировочного этапа 2-го года



Основной задачей **тренировочного этапа 3-5-го годов** является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. На этом под этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

На этом подэтапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов перемежающихся с защитными действиями

Таблица 18

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях базовой технико-

тактической подготовки в группах ТЭ 3-5 годов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Удары  | Стойка  |
| Одиночные и повторные удары на ближней дистанции  | одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой  | Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)  |
| различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище  |
| различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем  |
| Парные комбинации на ближней дистанции  | различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище  |
| различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем  |
| Серии уда-ров на ближней дистанции  | атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов 48 снизу с левой и правой руки, с головы и туловища  |
| ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем  |

Таблица 19

Примерный календарный тренировочный план – график для групп тренировочного этапа 3-го года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий  | Колво часов  |  |  |  |  | месяц  |  |  |  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  |
| Общефизическая подготовка  | 123  | 11  | 11  | 10  | 10  | 10  | 10  | 11  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| Специально - физическая подготовка  | 160  | 14  | 13  | 13  | 14  | 13  | 13  | 14  | 13  | 13  | 14  | 13  | 13  |
| Техническая подготовка  | 253  | 21  | 21  | 22  | 21  | 21  | 21  | 21  | 21  | 21  | 21  | 21  | 21  |
| Теоретическая подготовка  | 36  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| Тактическая подготовка  | 120  | 9  | 9  | 10  | 10  | 10  | 11  | 9  | 11  | 10  | 10  | 10  | 11  |
| Психологическая подготовка  | 36  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |

Таблица 20

Примерный календарный тренировочный план – график для

групп тренировочного этапа 4-5 годов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий  | Кол. Час | Количество часов  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Общефизическая подготовка | 141 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 |
| Специально физическая подготовка | 183 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Техническая подготовка | 327 | 28 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Теоретическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая подготовка | 141 | 10 | 12 | 10 | 12 | 11 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 |
| Психологическая подготовка | 16 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

На этапе спортивного совершенствования мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приёмы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объёма подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1. для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приёмов (создание определённой боевой ситуации для проведения приёма);
2. для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
3. для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приёмов.

Основная задача таких приёмов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксёр должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника.

Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксёр должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приёмы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов.

Боксёр приучает противника к определённому ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.
2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.
3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например:

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.
2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт.

Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

1. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.
2. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.
2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.
3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.
2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.
2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).
3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.
2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).
3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки.

Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

1. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.
2. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.
2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.
3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.
4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском.

Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный

порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

1. Противник получает то же задание.

Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника), и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных

ударов с ближней дистанции.

1. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.
2. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения.

Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами.

Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5.Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

1. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.
2. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления. Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять. Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику. В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

На этапе высшего спортивного мастерства боксер обязательно должен иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные да автоматизма «коронные» комбинации (технико-тактические приемы). Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной техник тактической обученности и индивидуальных функциональных качеств. Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико-тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации. Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической обученности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Спортивные достижения в боксе выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

* индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям боксом. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
* степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
* эффективность системы подготовки спортсменов – зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в боксе.
* важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется:

* задачами, которые поставлены в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
* календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала тактико-технических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

## Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5», осуществляющей спортивную подготовку. Организация и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществляется непосредственно МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5», а также на основе кластерного взаимодействия с организациями, для которых методическая (научнометодическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Методическая деятельность в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5» осуществляется по следующим направлениям деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих

тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректи-

ровка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на программы спортивной

подготовки, реализуемыми в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5»;

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на осно-

ве проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической

культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

**3.4.1. Психологическое сопровождение** спортсмена осуществляется тренерами и инструкторами-методистами при совместной работе с психологом МБУ «ИМЦ по ФКиС» в следующих формах: общая психологическая подготовка, подготовка к конкретному соревнованию и оперативное психологическое вмешательство. В зависимости от формы психологического сопровождения различаются задачи и способы психологической помощи.

Задачи психологической помощи определяют её направленность на конкретные психические свойства и функции. Способы психологической помощи характеризуют специфику психологических воздействий, представляющих совокупность психодиагностических, психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий.

И задачи, и способы реализации психологической помощи базируются на теоретических разработках, определяющих научные представления о предмете психологических воздействий.

В соответствии с формой психологического сопровождения, воздействия психолога направлены на совершенствование спортивно важных качеств и индивидуального стиля спортивной деятельности, а также на контроль и управление психическим состоянием спортсмена (Таблица 21).

Таблица 21.

**Психологическая помощь при различных формах психологического сопровождения спортсмена**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы психологического Сопровождения  | Задачи психологической помощи  | Способы психологической помощи  |
| Общая психологическая  | Совершенствование  | Диагностика психических  |
| подготовка  | спортивно важных качеств. Совершенствование индивидуального стиля деятельности.  | свойств. Рекомендации по индивидуализации спортивной подготовки. Обучение приёмам саморегуляции. Актуализация самопознания и самоуправления.  |
| Психологическая подготовка к конкретному соревнованию  | Оптимизация саморегуляции психического состояния.  | Профилактика неблагоприятных факторов соревновательных ситуаций. Актуализация саморегуляции психического состояния.  |
| Оперативное психологическое вмешательство  | Оптимизация актуального психического состояния.  | Диагностика актуального психического состояния. Профилактика и коррекция негативных психических состояний.  |

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий тем или иным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму.

Психологическая подготовка делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному, тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

Управление состоянием и поведением спортсмена необходимо при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

1. **Система спортивного отбора и контроля.**

**4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:**

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс» осуществляются в соответствии с Положением «О правилах приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц проходящих спортивную подготовку в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5», согласно Положению о проведении индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний для прохождения спортивной подготовки в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5» по реализации программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта» Отбор занимающихся для прохождения спортивной подготовки в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5» осуществляется ежегодно в ноябре-декабре на основе Положения «О правилах приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц проходящих спортивную подготовку в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5 ».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5» использует 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 техникотактических 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, также 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.

И, наконец, 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.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс, набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведённых в таблице 22.

Таблица 22

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; - освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
* приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "бокс";
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
* овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
* знание антидопинговых правил; - укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
* знание антидопинговых правил; - сохранение здоровья.

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

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

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле соблюдения Федеральных стандартов спортивной подготовки, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5» иоснована на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в МАУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5».

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 техникотактических 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.

**4.3.1. Методика тестирования спортсменов.**

Этап начальной подготовки. 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.

Тренировочный этап. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров 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 техникотактических навыков в ходе 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.

Прогнозируемый результат занятий.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

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

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

Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольнопереводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

* определение уровня общей физической подготовленности;
* определение специальной физической подготовленности; - определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года спортивной подготовки занимающиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце тренировочного года.

Таблица 23

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Упражнения  | Ед. изм.  | Норматив  |
| мальчики  | девочки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет  |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с  | не более 6,2  | не более 6,4  |
| 1.2.  | Бег на 1000 м  | мин, с  | не более 6,10  | не более 6,30  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Кол-во раз  | не менее 10  | не менее 5  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее +2  | не менее +3  |
| 1.5.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 9,6  | не более 9,9  |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 130  | не менее 120  |
| 1.7.  | Метание мяча весом 150 г  | м  | не менее 19  | не менее 13  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет  |
| 2.1.  | Бег на 60 м  | с  | не более 10,9  | не более 11,3  |
| 2.2.  | Бег на 1500 м  | мин, с  | не более 8,20  | не более 8,55  |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Кол-во раз  | не менее 13  | не менее 7  |
| 2.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 3  | -  |
| 2.5.  | Подтягивание из 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  | не менее +4  |
| 2.7.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 9,0  | не более 10,4  |
| 2.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 150  | не менее 135  |
| 2.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м  | не менее 24  | не менее 16  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп  |
| 3.1.  | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизувперед двумя руками  | м  | не менее 7  | не менее 6  |

Таблица 24

**Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «Бокс»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Упражнения  | Единица измерения  | Норматив  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет  |
| 1.1.  | Бег на 60 м  | с  | не более 10,4  | не более 10,9  |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с  | не более 8,05  | не более 8,29  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Кол-во раз  | не менее 18  | не менее 9  |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 4  | -  |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее +5  | не менее +6  |
| 1.6.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 9,0  | не более 10,4  |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 150  | не менее 135  |
| 1.8.  | Метание мяча весом 150 г  | м  | не менее 24  | не менее 16  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет  |
| 2.1.  | Бег на 60 м  | с  | не более 9,2  | не более 10,4  |
| 2.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с  | не более 9,40  | не более 11,40  |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Кол-во раз  | не менее 24  | не менее 10  |
| 2.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 8  | не менее 2  |
| 2.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее +6  | не менее +8  |
| 2.6.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 7,8  | не более 8,8  |
| 2.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 190  | не менее 160  |
| 2.8.  | Поднимание туловища из положения  | Кол-во  | не менее 39  | не менее 34  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лежа на спине (за 1 мин)  | раз  |  |  |
| 2.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м  | не менее 34  | не менее 21  |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет  |
| 3.1.  | Бег на 100 м  | с  | не более 14,3  | не более 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  | не менее 11  |
| 3.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 11  | не менее 2  |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее +8  | не менее +9  |
| 3.7.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 7,6  | 8,7  |
| 3.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 210  | не менее 170  |
| 3.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | Кол-во раз  | не менее 40  | не менее 36  |
| 3.10.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с  | -  | 18,00  |
| 3.11.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с  | не более 25,30  | -  |
| 3.12.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г  | м  | -  | не менее 16  |
| 3.13.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г  | м  | не менее 29  | -  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп  |
| 4.1.  | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта  | с  | не более 27,0  | не более 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  | не менее 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  | не менее 240  |
| 4.4.  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |

Таблица 25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного**

# мастерства по виду спорта «Бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Упражнения  | Ед. изм.  | Норматив  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 – 15 лет  |
| 1.1.  | Бег на 60 м  | с  | не более 8,2  | не более 9,6  |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с  | не более 8,10  | не более 10,00  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Кол-во раз  | не менее 45  | не менее 35  |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 12  | не менее 8  |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее +11  | не менее +15  |
| 1.6.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 7,2  | не более 8,0  |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 215  | не менее 180  |
| 1.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | Кол-во раз  | не менее 49  | не менее 43  |
| 1.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м  | не менее 40  | не менее 27  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 – 17 лет  |
| 2.1.  | Бег на 100 м  | с  | не более 13,4  | не более 16,0  |
| 2.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с  | -  | не более 9,50  |
| 2.3.  | Бег на 3000 м  | мин, с  | не более 12,40  | -  |
| 2.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Кол-во раз  | не менее 45  | не менее 35  |
| 2.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 12  | не менее 8  |
| 2.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее +13  | не менее +16  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 6,9  | не более 7,9  |
| 2.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 230  | не менее 185  |
| 2.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | Кол-во раз  | не менее 50  | не менее 44  |
| 2.10.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с  | -  | не более 16,30  |
| 2.11.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с  | не более 23,30  | -  |
| 2.12.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г  | м  | -  | не менее 20  |
| 2.13.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г  | м  | не менее 35  | -  |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше  |
| 3.1.  | Бег на 100 м  | с  | не более 13,1  | не более 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  | не менее 35  |
| 3.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 15  | не менее 8  |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее +13  | не менее +16  |
| 3.7.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 7,1  | не более 8,2  |
| 3.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 240  | не менее 195  |
| 3.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | Кол-во раз  | не менее 37  | не менее 35  |
| 3.10.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с  | -  | не более 17,30  |
| 3.11.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с  | не более 22,00  | -  |
| 3.12.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г  | м  | -  | не менее 21  |
| 3.13.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г  | м  | не менее 37  | -  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп  |
| 4.1.  | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта  | с  | не более 25,0  | не более 25,5  |
| 4.2.  | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение  | Кол-во раз  | не менее 10  | не менее 7  |
| 4.3.  | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение  | Кол-во раз  | не менее 10  | не менее 7  |
| 4.4.  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с  | Кол-во раз  | не менее 26  | не менее 24  |
| 4.5.  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин  | Кол-во раз  | не менее 303  | не менее 297  |
| 4.6.  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |

Таблица 26

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по**

# виду спорта «Бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Упражнения  | Ед. изм.  | Норматив  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет  |
| 1.1.  | Бег на 100 м  | с  | не более 13,4  | не более 9,50  |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин,с  | -  | не более 10,00  |
| 1.3.  | Бег на 3000 м  | мин, с  | не более 12,4  | -  |
| 1.4  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | кол-во раз  | не менее 50  | не менее 40  |
| 1.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | кол-во раз  | не менее 14  | не менее 10  |
| 1.6.  | Наклон вперед из положения стоя на  | см  | не менее +13  | не менее +16  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи)  |  |  |  |
| 1.7.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 6,9  | не более 7,9  |
| 1.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 230  | не менее 200  |
| 1.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | кол-во раз  | не менее 50  | не менее 44  |
| 1.10  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  | мин,с  | -  | не более 16,30  |
| 1.11  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)  | мин, с  | не более 23,30  | -  |
| 1.12.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г  | м  | -  | не менее 20  |
| 1.13  | Метание спортивного снаряда весом 700 г  | м  | не менее 35  | -  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше  |
| 2.1.  | Бег на 100 м  | с  | не более 13,1  | не более 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  | не менее 40  |
| 2.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Кол-во раз  | не менее 15  | не менее 10  |
| 2.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее +13  | не менее +16  |
| 2.7.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более 7,0  | не более 8,2  |
| 2.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее 240  | не менее 200  |
| 2.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | Кол-во раз  | не менее 37  | не менее 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  |
| 3.1.  | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта  | с  | не более 24,0  | не более 25,0  |
| 3.2.  | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение  | Кол-во раз  | не менее 10  | не менее 7  |
| 3.3.  | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение  | Кол-во раз  | не менее 10  | не менее 7  |
| 3.4.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с  | Кол-во раз  | не менее 32  | не менее 30  |
| 3.5.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин  | Кол-во раз  | не менее 321  | не менее 315  |
| 3.6.  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |

**5. Перечень материально-технического обеспечения.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](http://ivo.garant.ru/#/document/10164072/entry/3) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

-тренировочного спортивного зала;

-тренажерного зала;

-раздевалок, душевых;

-медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](http://ivo.garant.ru/#/document/74998631/entry/0) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

* обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №21);
* обеспечения спортивной экипировкой (таблица №22);
* обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
* обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 27

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п |  Наименование оборудования и спортивного инвентаря  | Единица измерения | количество  изделий  |
| 1.  | Барьер легкоатлетический  | штук  | 5  |
| 2.  | Брусья навесные на гимнастическую стенку  | штук  | 2  |
| 3.  | Весы электронные (до 150 кг)  | штук  | 1  |
| 4.  | Гантели переменной массы (до 20 кг)  | комплект  | 4  |
| 5.  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)  | комплект  | 2  |
| 6.  | Гонг боксерский электронный  | штук  | 1  |
| 7.  | Гриф для штанги "EZ-образный"  | штук  | 1  |
| 8.  | Груша боксерская на резиновых растяжках  | штук  | 1  |
| 9.  | Груша боксерская насыпная/набивная  | штук  | 3  |
| 10.  | Груша боксерская пневматическая  | штук  | 3  |
| 11.  | Зеркало настенное (1x2 м)  | штук  | 6  |
| 12.  | Канат спортивный  | штук  | 2  |
| 13.  | Лапы боксерские  | пар  | 3  |
| 14.  | Лестница координационная (0,5x6 м)  | штук  | 2  |
| 15.  | Мат гимнастический  | штук  | 4  |
| 16.  | Мат-протектор настенный (2x1 м)  | штук  | 24  |
| 17.  | Мешок боксерский (120 см)  | штук  | 3  |
| 18.  | Мешок боксерский (140 см)  | штук  | 3  |
| 19.  | Мешок боксерский (160 см)  | штук  | 3  |
| 20.  | Мешок боксерский электронный  | штук  | 3  |
| 21.  | Мяч баскетбольный  | штук  | 2  |
| 22.  | Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 10 кг)  | комплект  | 3  |
| 23.  | Мяч теннисный  | штук  | 15  |
| 24.  | Насос универсальный с иглой  | штук  | 1  |
| 25.  | Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)  | штук  | 10  |
| 26.  | Перекладина навесная универсальная  | штук  | 2  |
| 27.  | Платформа для груши пневматической  | штук  | 3  |
| 28.  | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной  | комплект  | 1  |
| 29.  | Подвесная система для мешков боксерских  | комплект  | 1  |
| 30.  | Подушка боксерская настенная  | штук  | 2  |
| 31.  | Подушка боксерская настенная для апперкотов  | штук  | 2  |
| 32.  | Полусфера гимнастическая  | штук  | 3  |
| 33.  | Ринг боксерский  | комплект  | 1  |
| 34.  | Секундомер механический  | штук  | 2  |
| 35.  | Секундомер электронный  | штук  | 1  |
| 36.  | Скакалка гимнастическая  | штук  | 15  |
| 37.  | Скамейка гимнастическая  | штук  | 5  |
| 38.  | Снаряд тренировочный "пункт бол"  | штук  | 3  |
| 39.  | Стеллаж для хранения гантелей  | штук  | 1  |
| 40.  | Стенка гимнастическая  | штук  | 6  |
| 41.  | Стойка для штанги со скамейкой  | комплект  | 1  |
| 42.  | Татами из пенополиэтилена "додянг" (25 мм х 1 м х 1 м)  | штук  | 20  |
| 43.  | Тумба для запрыгивания разновысокая  | комплект  | 1  |
| 44.  | Урна-плевательница  | штук  | 2  |
| 45.  | Часы информационные  | штук  | 1  |
| 46.  | Штанга тренировочная наборная (100 кг)  | комплект  | 1  |

 Таблица 28 **Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п |  Наименование спортивной экипировки  | Единица измерения | Количество изделий  |
| 1.  | Перчатки боксерские снарядные  | пар  | 30  |
| 2.  | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)  | пар  | 12  |
| 3.  | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)  | пар  | 12  |
| 4.  | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)  | пар  | 15  |
| 5.  | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)  | пар  | 15  |
| 6.  | Шлем боксерский  | штук  | 30  |

Таблица 29

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Наименование    | Ед. Изм.   | Расчетная единица, занимающиеся (чел.) | Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)  | Этап совершенствования  спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| Кол -во  | срок экспл(лет)  | Кол во  | срок экспл (лет)  | Колво  | срок экспл (лет)  | Колво  | срок экспл (лет)  |
| 1  | Бинт эластичный  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 0,5  | 2  | 0,5  | 2  | 0,5  |
| 2  | Обувь для бокса (боксерки)  | пар  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 0,5  |
| 3  | Костюм спортивный тренировочный  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 4  | Костюм спортивный ветрозащитный  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 5  | Костюм спортивный парадный  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 6  | Майка боксерская  | штук  | 1  | -  | -  | 2  | 1  | 2  | 0,5  | 2  | 0,5  |
| 7  | Носки утепленные  | пар  | 1  | -  | -  | 1  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 8  | Обувь спортивная  | пар  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 0,5  |
| 9  | Перчатки боксерские снарядные  | пар  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 2  | 0,5  |
| 10  | Перчатки боксерские соревнова- тельные  | пар  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |
| 11  | Перчатки боксерские тренировочные  | пар  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |
| 12  | Протектор зубной (капа)  | штук  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 13  | Протектор нагрудный (женский)  | штук  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 14  | Протектор паховый  | штук  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 15  | Трусы боксерские  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |
| 16  | Футболка утепленная (толстовка)  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 17  | Халат  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  |
| 18  | Шлем боксерский  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 19  | Юбка боксерская  | штук  | 1  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |

**6. Перечень информационного обеспечения.**

**6.1. Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.**

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М.:,2008;
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др.- 5-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2012.- 72с.;
3. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова. - Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт,2009.-767, (1) с.: ил.;
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.

Дегтярева. ФиС, 2006;

1. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998;
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. –Киев: Олимпийская литература, 2005;
3. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. - Ростов н/Д : Феникс. 2006.;
4. Все о боксе/Сост.Н.А.Худадов,И.В.Циргиладзе;под ред. Л.Н. Сальникова.- М.,2005;
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
6. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996;
7. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. –М.: Советский спорт, 2004;
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005;
9. Никитушкин В.Г./Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010;
10. Никитушкин В.Г./ Многолетняя подготовка юных спортсменов -

М.:Физическая культура, 2010;

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2008;
2. Остьянов В.Н. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. - Киев:Олимпийская литература, 2001;
3. Правила вида спорта "Бокс" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. N 1018);
4. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 -«Физическая культура» и для индивидуального пользования/

В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. - 399. (1) с.: ил.;

1. Санников В.А., Абаджян В.А. Техническая подготовка боксера: учебное пособие. –Воронеж: ВГИФК, 2002;
2. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009; 21. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. Учебное пособие.

Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников/ Воронеж. Гос. арх.-строит.акад. – Воронеж, 1999;

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 г. № 62;
2. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.:,2009;
3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007;
4. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.:изд-во

«Шатон», 2010;

1. Ширяев А.Г., Бокс и кикбоксинг: учеб.пособие для студ.высш.учеб. заведений/А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов.-М:Издательский центр «Академия».2007.-240с.;
2. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. - Р.:, 2008;

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.**

1. www.boxing66.ru/ Федерация бокса Свердловской области;
2. www.boxing-ekb.ru/ Свердловская областная федерация бокса;
3. www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта Российской Федерации (официальный сайт);
4. www.minsport.midural.ru/ Министерств физической культуры и спорта Свердловской области (официальный сайт);
5. www.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта;
6. www.olympic.org/ Международный олимпийский комитет;
7. www.roc.ru/ Олимпийский комитет России;
8. www.rusada.ru/ Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА (официальный сайт);
9. www.rusboxing.ru/ Федерация бокса России (официальный сайт);
10. www.teoriya.ru Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс);
11. www.trenerboxing.ru Самоучитель по боксу;
12. www.wada-ama.org Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА);