**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧИШМИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧИШМИНСКИЙ РАЙОН

|  |  |
| --- | --- |
|  **«ПРИНЯТА»** на педагогическом совете МАОУ ДО ДЮСШ МР Чишминский район протокол № 4 «31» августа 2022года |  **«УТВЕРЖДАЮ»** Директор МАОУ ДО ДЮСШ  МР Чишминский район РБ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рычкова Е.Н. «31» августа 2022 года Приказ № 79/1 от «31» августа 2022 года |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

(Срок реализации программы 8 лет)

Составитель программы:

Исхаков Алексей Маратович,

тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ;

р.п. Чишмы 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 4

1. Нормативная часть 7
	1. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду и на этапах спортивной подготовки 8
	2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс 11
	3. Режимы тренировочной работы 13
	4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 14
		1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте 14
		2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств 15
	5. [Предельные тренировочные нагрузки 19](#bookmark1)
2. Организация тренировочных сборов 21
3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию....23
4. Объем индивидуальной спортивной подготовки 26
5. Структура годичного цикла 26
6. Годичные макроциклы 26
7. Типы и задачи мезоциклов 29
8. Методическая часть 30
9. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.30
10. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 31
11. Рекомендации по планированию спортивных результатов 32
12. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 33
13. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 33
14. Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных этапов спортивной специализации 33
15. Технико-тактическая подготовка 34
	1. Рекомендации по организации психологической подготовки 36
	2. План применения восстановительных средств 37
	3. План антидопинговых мероприятий 38
	4. Планы инструкторской и судейской практики 40
16. Система контроля и зачетные требования 43
17. 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 43
18. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки 44

2

1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки 47
2. Методика контроля спортсменов 48
3. Прогнозируемый результат занятий 49

Перечень информационного обеспечения программы 60

з

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее Программа), является нормативным и управленческим документом Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа муниципального района Чишминский район Республики Башкортостан (далее - Учреждение), 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 марта 2021 г. N 62766), на основе нормативных документов

Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЭ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года.

Срок реализации Программы 8 лет. По окончании календарного года вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Башкортостана.

Задачи Программы:

* организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - лиц, проходящих СП или 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 субъекта Российской Федерации и Башкортостана.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. В первые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII 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.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст для зачисления поступающих в Учреждение составляет 10 лет. Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психическихг качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) - привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов Учреждение - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

5

Спортивная работа в Учреждение строится на основе данной Программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время.

Учреждение может открывать в установленном порядке, спортивно- оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

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

Расписание занятий (тренировочных занятий) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера (тренера- преподавателя) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую и психологическую, общую и специально физическую, технико-тактическую, соревновательную и восстановительную, инструкторскую и судейскую практик. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждение по боксу в пределах объема часов в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Зачисление в Учреждение на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, с этапа начальной подготовки, руководитель Учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию. Зачисление в Учреждение оформляется приказом руководителя.

б

1» Нормативная часть

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие

г. г

заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, минимальный возраст - 10 лет.

Тренировочные группы (Т или УТГ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет.

7

1. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду и на

этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по боксу представлены в таблицах 1-7.

Таблица 1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видыподготовки | Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Догода | Свышегода | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка(%) | 32-35 | 22-25 | 20-22 | 15-17 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 10 - 14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 |
| Техническая подготовка(%) | 36-42 | 38-43 | 35-41 | 33-40 |
| Теоретическая подготовка(%) | 3-4 | 1-5 | 3-5 | 3-5 |
| Тактическая подготовка(%) | 1-4 | 2-7 | 5-15 | 13 - 17 |
| Психологическая подготовка(%) | 1-4 | 1-5 | 2-5 | 2-5 |

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 1 года по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МесяцыВиды подготовки——— \_ | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всегочасов |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 5 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 81 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 31 |
| Техническая подготовка | 6 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 8 | 8 | 96 |
| Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 |

8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Психологическаяподготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Медицинский контроль | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| Зачетные и переводные требования | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 4 |
| Всего часов: | 19 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 234 |

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 2 года по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ -.„^МесяцыВиды подготовки ' ——.  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всегочасов |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Общая физическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 77 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 50 |
| Техническая подготовка | 9 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 12 | 12 | 141 |
| Тактическая подготовка | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 12 |
| Психологическая подготовка | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0 | 10 |
| Медицинский контроль | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 4 |
| Зачетные и переводные требования | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6 |
| Всего часов: | 27 | 25 | 26 | 25 | 27 | 25 | 26 | 27 | 26 | 25 | 26 | 25 | 312 |

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 3 года по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовкй^~—\_\_ | IX | X | XI | хп | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всегочасов |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 9 | 103 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 67 |
| Техническая подготовка | 12 | 16 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 12 | 16 | 16 | 188 |
| Тактическая подготовка | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 16 |
| Психологическаяподготовка | 0 | 4 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 3 | 0 | 13 |
| Медицинский контроль | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 |
| Зачетные и переводные требования | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 8 |
| Всего часов: | 37 | 34 | 35 | 33 | 37 | 33 | 35 | 37 | 35 | 33 | 35 | 33 | 416 |

9

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе спортивной специализации 1 года по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ ——\_\_\_^Месяцы Виды подготовки  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всегочасов |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 107 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 102 |
| Техническая подготовка | 15 | 16 | 16 | 15 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 186 |
| Тактическая подготовка | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 78 |
| Психологическая подготовка | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 16 |
| Медицинский контроль | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 |
| Зачетные и переводные требования | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 8 |
| Всего часов: | 46 | 44 | 43 | 39 | 41 | 41 | 43 | 46 | 43 | 46 | 47 | 43 | 520 |

Таблица 6

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе спортивной специализации 2 года по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~ ~~—-^Л1есяцы Виды подготовТги  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всегочасов |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 11 | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 | 129 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 123 |
| Техническаяподготовка | 18 | 19 | 20 | 18 | 16 | 19 | 20 | 19 | 20 | 18 | 20 | 20 | 224 |
| Тактическаяподготовка | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 93 |
| Психологическаяподготовка | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 20 |
| Медицинский контроль | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7 |
| Зачетные и переводные требования | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 10 |
| Всего часов: | 55 | 53 | 52 | 47 | 49 | 49 | 52 | 55 | 52 | 55 | 56 | 52 | 624 |

Таблица 7

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе спортивной специализации 3 года по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| -^-\_\_1У1есяцы Виды подготовки——^ | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всегочасов |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 11 | 13 | 8 | 9 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 123 |

ю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 151 |
| Техническаяподготовка | 22 | 23 | 24 | 22 | 20 | 24 | 23 | 23 | 24 | 22 | 24 | 24 | 274 |
| Тактическаяподготовка | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 112 |
| Психологическаяподготовка | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 6 | 0 | 6 | 24 |
| Медицинский контроль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 8 |
| Зачетные и переводные требования | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 12 |
| Всего часов: | 66 | 55 | 66 | 58 | 50 | 58 | 65 | 58 | 59 | 71 | 60 | 66 | 728 |

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе спортивной специализации 4-5 года по виду спорта «бокс»

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ^МесяцыВиды подготовки  | IX | X | XI | XII | I | П | Ш | IV | V | VI | VII | VIII | Всегочасов |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 9 | 9 | 10 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 135 |
| Специальная физическая подготовка | 11 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 173 |
| Техническаяподготовка | 23 | 26 | 28 | 23 | 25 | 26 | 26 | 28 | 28 | 25 | 28 | 28 | 314 |
| Тактическаяподготовка | 9 | 12 | 12 | 9 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 134 |
| Психологическаяподготовка | 7 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 28 |
| Медицинский контроль | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 10 |
| Зачетные и переводные требования | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 14 |
| Всего часов: | 74 | 66 | 69 | 64 | 61 | 65 | 74 | 70 | 69 | 82 | 69 | 69 | 832 |

1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду

спорта бокс.

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП 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» представлены в таблице 8.

11

Таблица 8

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивныхсоревнований | Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Т ренировочный этап (этап спортивной специализаций) |
| Догода | От года до двух лет | Свышедвух лет | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |

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

12

мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1. Режимы тренировочной работы

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

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2 часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

-При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно- оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного 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 (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема 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 спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

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.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико­восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
2. Понятие о биологическом и паспортном возрасте

14

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 натри фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно­сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная 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 12-15 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 оник завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

15

1.5.2 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - 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, скоростно­силовых 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 й 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 (Т)

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

15

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 ив 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 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 ив 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами.

Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет

увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

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 (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).

18

* 1. Предельные тренировочные нагрузки

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

-строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

* неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
* осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Таблица 10

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

19

Таблица 11

План на 52 недели тренировочных занятий в ОГАУ «СШ «Кристалл» отделение: бокса (в часах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Начальнойподготовки | Тренировочный (спортивной специализации) |
| 1года | 2года | 3года | 1года | 2года | 3года | 4года | 5года |
| Теоретические занятия | 6 | 12 | 16 | 16 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 81 | 77 | 103 | 107 | 129 | 123 | 135 | 135 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 50 | 67 | 102 | 123 | 151 | 173 | 173 |
| Техническая подготовка | 96 | 141 | 188 | 186 | 224 | 274 | 314 | 314 |
| Тактическая подготовка | 6 | 12 | 16 | 78 | 93 | 112 | 134 | 134 |
| Психологическаяподготовка | 8 | 10 | 13 | 16 | 20 | 24 | 28 | 28 |
| Медицинский контроль | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 | 8 | 10 | 10 |
| Зачетные и переводные требования | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 |
| Общее количество часов | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 |
|  |

20

1. Организация тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичное™ спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 9)

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Виды | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по | Число |
| п/ | тренировочных | этапам спортивной подготовки (количество | дней) | участников |
| п | мероприятий | Этап | Т ренировочный |  |  | тренировочно |
|  |  | начальной | этап (этап |  |  | го |
|  |  | подготовки | спортивнойспециализации) |  |  | мероприятия |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1 | Т ренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям |  | 18 |  |  | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России |  | 14 |  |  |  |
| 1.3 | Т ренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям |  | 14 |  |  |  |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |  | 14 |  |  |  |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной |  | 14 |  |  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих |

21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физическойподготовке |  |  |  |  | спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительныетренировочныемероприятия |  |  | До 14 дней |  | Всоответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованияX |
| 2.3 | Тренировочныемероприятиядлякомплексногомедицинскогообследования |  | До 5 дней, но не более 2 раз в год | Всоответствии 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 образовательны е учреждения среднего професеиональн ого образования, осугцествляющи е деятельность в области физической культуры и спорта |  | До 60 дней |  | Всоответствии с правилами приема |

22

1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 12

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

Таблица 13

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
|  |  |  |  | Этапы спортивной подготовки |
| Nп/ | <аЯВтаеаоа<У | S3SS34)е\*«SмЯS3 | «3ST5ез1. 53
 | ЭтапначальнойПОДГОТОБКк | Тренировочны й этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствовани я спортивного мастерства | Этапвысшегоспортивног0мастерства |
| п | SSкS3 | SS | Н& | о | Я- | о | Я" | о | я | О | я |
|  | S3S£5И | ГЛРм | но4)£Г | н£а\* сз оCL Ч | С\*О3е5 | н н ^ ез оО, ч w | наотgj | ЬЙ «3 4»о >> е;О, е; w | нз- | н» 53 О >> О- Ч N |
|  |  |  |  | Ч | О | ч |  | ч | Я |  |  |
|  |  |  |  |  | Л | а | п |  | Г) |  | Л |
| 1. | Бинтэластичный | шт. | назанимающегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
|  | Костюм |  | на |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | спортивныйтренировочный | шт. | занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм |  | на |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | спортивныйветрозащитный | шт. | занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Костюмспортивныйпарадный | шт. | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майкабоксерская | шт. | назанимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носкиутепленные | пар | назанимающегося | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувьспортивная | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчаткибоксерскиеснарядные | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчаткибоксерскиесоревновательные | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчаткибоксерскиетренировочные | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | шт. | назанимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протекторнагрудный(женский) | шт. | назанимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протекторпаховый | шт. | назанимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусыбоксерские | шт. | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболкаутепленная(толстовка) | шт. | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | шт. | назанимающегося | - | - | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлембоксерский | шт. | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбкабоксерская | шт. | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

24

Таблица 14

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

25

1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

-годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)

зиндивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ)

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

1. Структура годичного цикла
2. Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа общеподготовительный и специально-подготовительный.

26

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

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

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

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

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

1. Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
2. выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

27

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

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

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

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на

28

качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

1. Типы и задаче мезоциклов

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

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

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

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

29

1. Методическая часть

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. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

Учреждения отделения бокса организует работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года.

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

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

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу. Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

зо

1. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.
2. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.
3. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во вр©ми спортивной подготовки т соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в спортивном зале без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.
3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.
	1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных

нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

* Общая физическая подготовка (ОФП);
* Специальная физическая подготовка (СФП);
* Технико-тактическая подготовка (ТТП);
* Теоретическая подготовка (ТП);
* Контрольные соревнования (КС);
* Контрольно- переводные испытания (КПИ);

-Восстановительные мероприятия (ВМ);

-Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 3 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс»

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

31

одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.
* на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

-При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового 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.

23 Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частьюподготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

32

1. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК

* получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно­профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

* Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
* Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

-Этапные комплексные обследования (ЭКО).

* Текущие обследования (ТО)
1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу

подготовки с разбивкой ка периоды подготовки

1. Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных этапов спортивной специализации

Развивающий физический микроцикл (РФ).

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

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

Контрольный недельный микроцикл (К)

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

33

1. Технико-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксеров на этапе начальной подготовки на 1- й и 2-й год обучения.

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

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

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

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый

бой.

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

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

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

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

34

1. раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

кулака неизбежно возникнут травмы.

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводитсяб-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

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

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

35

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

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

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

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

1. 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 саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему

36

отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе.

Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

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

1. Применения восстановительных средств

Планирование объема 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

37

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 натри 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 действенныдля 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.

38

1. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию.

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

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

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

* улучшающие кислородтранспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

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

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

* первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

39

* второе нарушение: 2 года дисквалификации;
* третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых

мероприятий направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства,

-также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

* формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

40

1. 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.

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».

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.

*План инструкторской и судейской практики на этапе спортивной* *специализации:*

Инструкторская и судейская, практика на этапе спортивной специализации до 2-х лет обученияi:

* Выполнение заданий по построению и перестроению группы;
* Проведение разминки;
* Составление комплекса ОРУ;

-Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

Инструкторская и судейская практика этапе спортивной специализации свыше 2-х лет обучения:

-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 спортивного совершенствования:

* Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
* Составление конспектов занятий;
* Составление положения о соревнованиях;

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

42

1. Система контроля и зачетные требования
	1. 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.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно -переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПП) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в Учреждении.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице Ш 10

Таблица 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде

спорта бокс

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | ''Э3 |
| Вес шбулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 'У«3 |
| Г ибкость | \ |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | -а1 |

У сковные обозначения:

3 — значительное влияние'

2 — среднее влияние'

1 — незначительное влияние.

43

* 1. Требования к результатам реализации Программы на каждом

этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта бокс;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

* укрепление здоровья спортсменов;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
* формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

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 технике-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя).

45

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

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

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

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

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

Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

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. Контрольные, приемные и контрольно­переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах 11-14.

* 1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно­технической и тактической подготовки.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Сростом 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

47

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

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

1. Методика контроля спортсменов.

Методика контроля уже на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико­биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

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.

48

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.

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 технико-тактических 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.

1. 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.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта бокс;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по вид}/ спорта бокс.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-тактической и психологической подготовки;

* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по шизации тестировании, методам и организации медико-биологического

обследования.

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

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

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

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет выполнить разрядные нормативы на

квалификационных соревнованиях.

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

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных

требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Таблица 16

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ

СПОРТА «БОКС»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/я | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| мальчики | дезочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для воз-:астной г | эуппы 10 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1 ООО м | мин, с | не более |
| 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество рз.з | не менее |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 19 | 13 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,9 | 11,3 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8,20 | 8,55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре ле.:л на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Подтягивание из влса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количес!ВО раз | не менее |
| - | 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня съ лмьи) | см | не менее |
| +3 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 2.8. | Прьтжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 16 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для в:ех возрастных групп |
| 3.1. | Исходное положение - счол, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| 7 | 6 |

52

Таблица 17

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

|  |  |
| --- | --- |
| (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦ | ИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС» |
| Nп/и | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юноши | девушкм |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |
| 1.1. | Бег ка 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количествораз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса ка высокой перекладине | количествораз | не менее |
| 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| ОО | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 9 J | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9,40 | 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количествораз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4. |  | количествораз | не менее |
| Подтмги^-ние из виса на высокий перекладине | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количествораз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 11,20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 14,30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количествораз | не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество | не менее |

53

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | раз | 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количествораз | не менее |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 18,00 |
| 3.11. | Кросс на 5 кад (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25,30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 16 |
| 3.13. | Метайие спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 4.1. | Бег челночный 10 х Юме высокого старта | с | не более |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количествораз | не менее |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количествораз | не менее |
| 244 | 240 |
| 4.4. | Техническое мае i ерство | Обязательная техническая программа |

лица1о

Перевод лиц проходящих спортивную подготовку, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

* определение уровня общей физической подготовленности,

Т-.’

* определение специальной физической подготовленности,
* определение технической подготовленности.

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки лица должн:

пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы ОС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

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

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

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

* Комплексная клиническая диагностика.
* Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
* Оценка сердечно-сосудистой системы.
* Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
* Контроль состояния центральной нервной системы.
* Уровень функционирования периферической нервной системы.
* Оценка состояния органов чувств.
* Состояние вегетативной нервной системы.
* Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. 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.

Перечень информационного обеспечения программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 09.02.2021 годаЫ 62)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЭ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. "Общероссийские антидопинговые правила" (утв. Минспорта России 11.12.2020)
5. Всероссийский реестр видов спорта Единая всероссийская спортивная классификация
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт.
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
8. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.
9. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт,

1986.

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

2002.

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс,2012. - 40 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. -

46 с.

1. Интернет ресурсы: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), [www.rasada.ru](http://www.rasada.ru), www.sportvisor.ru,[www.schoolswimten.ru](http://www.schoolswimten.ru)

60