Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ:

МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Директор

Конаковского района» МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г. Конаковского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.

Программу составили:

Кулаков С.А. - заместитель директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ

«ОЛИМП» Конаковского района»

Никишин С.И. - тренер-преподаватель по боксу МБУ ДО «ДЮСШ

«ОЛИМП» Конаковского района»

Кочнев А.В. - тренер-преподаватель по боксу МБУ ДО «ДЮСШ

«ОЛИМП» Конаковского района»

г.Конаково

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc81408454)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 7](#_Toc81408455)

[2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУ ПОДГОТОВКУ 7](#_Toc81408456)

[2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 7](#_Toc81408457)

[2.3. ПОКАЗАТЕЛИ И ОБЪЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 8](#_Toc81408458)

[2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ 9](#_Toc81408459)

[2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ 12](#_Toc81408464)

[2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ 14](#_Toc81408465)

[2.7. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 15](#_Toc81408466)

[2.8. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 15](#_Toc81408467)

[2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 18](#_Toc81408468)

[2.10. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИТИЯ 19](#_Toc81408469)

[2.11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА 20](#_Toc81408470)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 22](#_Toc81408471)

[3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ 22](#_Toc81408472)

[3.2. ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ 23](#_Toc81408473)

[3.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 24](#_Toc81408474)

[3.2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 25](#_Toc81408475)

[3.2.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 27](#_Toc81408476)

[3.3. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 28](#_Toc81408477)

[3.4. ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК 29](#_Toc81408478)

[3.5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ 30](#_Toc81408479)

[3.6. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ 30](#_Toc81408480)

[3.7. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ 33](#_Toc81408481)

[3.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 34](#_Toc81408482)

[3.8.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 34](#_Toc81408483)

[3.8.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 37](#_Toc81408484)

[3.9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 38](#_Toc81408485)

[4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ 44](#_Toc81408486)

[4.1. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОТБОРУ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 44](#_Toc81408487)

[4.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВИДЫ КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. 46](#_Toc81408488)

[4.3. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ИТОГАМ КАЖДОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. 47](#_Toc81408489)

[4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 48](#_Toc81408490)

[4.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ 53](#_Toc81408491)

[5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 54](#_Toc81408492)

[6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 57](#_Toc81408493)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №62 от 09.02.2021г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа разработана на основе:

- Приказ Минспорта России №62 от 09.02.2021г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

Срок реализации Программы на этапах:

- Этап начальной подготовки – 3 года;

- Тренировочный этап – 5 лет;

- Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

Бокс (от англ. box – удар) – вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством.

Бокс 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.

С 1904 г. бокс стал олимпийским видом спорта. С 1924 г. каждые 2 года проводятся чемпионаты Европы по боксу.

В 1920 г. была образована Меж­дународная федерация бокса (АИБА). В настоящее время в АИБА входят национальные федерации около 130 стран. Начиная с 1974 г. АИБА проводит раз в 4 года чемпионаты мира по боксу. Кроме то­го, в 1970 г. была создана Европейская любитель­ская ассоциация бокса (ЕАБА), в состав которой в настоящее время входят представители более 30 стран. Под ее руководством организуются прово­димые с 1924 г. каждые два года чемпионаты Европы по боксу.

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Перечень спортивных дисциплин (весовых категорий) по виду спорта

«бокс» представлен в Таблице 1.

Таблица 1

**Спортивные дисциплины (весовые категории) для проведения официальных спортивных соревнований**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий** | **Юноши 13 - 14 лет** | **Девушки 13 - 14 лет** | **Юноши и девушки 15 - 16 лет** | **Женщины 19 - 40 лет и юниорки 17 - 18 лет, 19 - 22 года** | **Мужчины 19 - 40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года** |
|  | **до кг** | **до кг** | **до кг** | **до кг** | **до кг** |
| Первая супернаилегчайшая |  | 34 - 36 |  |  |  |
| Вторая супернаилегчайшая |  | 38 |  |  |  |
| Первая суперлегчайшая | 37 - 40 | 40 | - | - | - |
| Вторая суперлегчайшая | 42 | 42 | - | - | - |
| Третья суперлегчайшая | 44 | 44 | - | - | - |
| Суперлегчайшая | 46 | 46 | 44 - 46 | - | - |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 49 |
| Наилегчайшая | 50 | 51 | 50 | 51 | 52 |
| Первая легчайшая | 52 | - | 52 | - | - |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 54 | 56 |
| Полулегкая | 57 | 57 | 57 | 57 | - |
| Легкая | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Первая полусредняя | 63 | 64 | 63 | 64 | 64 |
| Вторая полусредняя | 66 |  | 66 | 69 | 69 |
| Первая средняя | 70 | 70 | 70 | - | - |
| Средняя | 75 | - | 75 | 75 | 75 |
| Полутяжелая | 80 | - | 80 | 81 | 81 |
| Тяжелая | 90 | - | 80+ | 81+ | 91 |
| Супертяжелая |  | - | - | - | 91+ |

* В поединках мальчиков и девочек младшей возрастной группы, пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5 - кг; в диапазоне от 40 до 64 кг - 2-х кг; 64 кг - 70 кг - 3-х кг; 70 - 78 кг - 4-х кг; свыше 78 кг - 5 кг;
* Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

На каждом этапе учебно-тренировочной нагрузки поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке боксеров.

Организация занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный этап – 5 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

Основные цели и задачи этапа начальной подготовки – 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 бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи и цели подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивного результата.

На этапе спортивного совершенствования ставятся задачи и цели привлечения 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.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Программа содержит следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система спортивного отбора и контроля;

- перечень материально-технического оборудования;

- перечень информационного обеспечения.

В качестве основных принципов при разработке Программы, использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенного увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

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

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

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

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

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренера-преподавателя в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения (младшая группа) – 8 часов/неделю

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения (старшая группа) – 8 часов/неделю

- группа учебно-тренировочная, 1-й год обучения – 10 часов/неделю

- группа учебно-тренировочная, 5-й год обучения – 16 часов/неделю

Уменьшение объема часовой нагрузки согласовано с тренером-преподавателем в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУ ПОДГОТОВКУ

На протяжении всего периода обучения боксеры проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблице 2.

Таблица 2

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 4 |

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В процессе реализации Программы предусмотрено определенное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (таблица 3):

Таблица 3

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| 1.Общая физическая подготовка (%) | 32-35 | 22-25 | 20-22 | 15-17 | 12-14 |
| 2.Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 |
| 3.Техническая подготовка (%) | 36-42 | 38-43 | 35-41 | 33-40 | 31-39 |
| 4.Теоретическая подготовка (%) | 3-4 | 1-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 5.Тактическая подготовка (%) | 1-4 | 2-7 | 5-15 | 13-17 | 17-20 |
| 6.Психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 |

### ПОКАЗАТЕЛИ И ОБЪЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» (таблица 4).

Таблица 4

**Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **От года до двух лет** | **Свыше двух лет** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 |

### РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

К лицам, проходящим спортивную подготовку и участвующим в спортивных соревнованиях, существуют определенные требования:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;

- соответствие уровня спортивной квалификации 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.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются Учреждением, реализующим программы спортивной подготовки по видам спорта, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки обязательно наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний к освоению Программы по избранному виду спорта.

Зачисление (перевод) в группу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» осуществляется на основании результатов контрольно-переводных нормативов и приказа директора Учреждения.

Правила приема, перевода и отчисления на этапы спортивной подготовки прописаны в локальных актах Учреждения.

Возраст для зачисления на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» на этап начальной подготовки составляет 10 лет, на тренировочном этапе – 12 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

По программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в группах начальной подготовки наполняемость должна составлять 10 человек, в тренировочных – 8 человек, в группах совершенствования спортивного мастерства – 4 человек.

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

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

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.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Учебный год в Учреждении составляет 52 недели, в т.ч. 44 учебных недели непосредственно в Учреждении.

Для спортсменов групп спортивного совершенствования план подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

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

- 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 ОФП;

- совершенствование спортивной техники;

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- 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.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Требования к предельной продолжительности тренировочных мероприятий указаны в таблице 5.

Таблица 5

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подго­товки | Трениро­воч­ный этап (этап спортивной специализа­ции) | Этап совершенст­во­ва­ни­я спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | Определяется организацией, осуществляю­щей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 1. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной подготовке | - | 14 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раза в год | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определен­ном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | В соответст­вии с правилами приема |

### МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертнатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, 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 активных половых желез и совершенствования 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, 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.

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

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

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

**На этапе начальной подготовки** 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. Свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

**На тренировочном этапе** 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 в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

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

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 1-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** на возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. В особенностях возрастного развития у девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца, легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек – возраст первой менструации, в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прирост массы – через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менструации быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менструации абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться.

Оптимальный период развития максимальной силы – 12-14 лет. В течение года после месячных 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 в 15-16 лет.

### ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.п.

Требования максимального (предельного) объема тренировочного процесса представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Требования максимального объема тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенство­ва­ния спортивного мастерства** |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** |
| **Количество часов в неделю** | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | выполнение индивидуаль­ного плана |
| **Общее количество часов в год** | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | выполнение индивидуаль­ного плана |

### ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий на этом этапе кроме основного тренера-преподавателя по боксу допускается привлечение дополнительного тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При составлении индивидуальных планов конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия. Каждая выполненная тренировочная программа за год – это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникает объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Каждый правильно выбранный, индивидуальный годовой план тренировки, полностью выполненный по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования.

Индивидуальный план тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования на месяц предусматривает:

- задания по общей и специальной физической подготовке;

- задания по совершенствованию техники и тактики;

- рекомендации по устранению имеющихся недостатков;

- контрольные упражнения и сроки их выполнения;

- участие в соревнованиях и уровень намеченных достижений.

### СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделить шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);

- развивающий технический (РТ);

- контрольный (К);

- подводящий (П);

- соревновательный (С);

- восстановительный (В).

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-ух до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

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

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

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

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

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

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

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

Годовой план спортивной подготовки на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «бокс» представлен в таблице 7.

Таблица 7

**Годовой план спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 70 | 66 | 88 | 88 | 106 | 104 | 119 | 105 | - |
| Специальная физическая подготовка | 27 | 48 | 63 | 80 | 96 | 126 | 140 | 154 | - |
| Техническая подготовка | 83 | 110 | 147 | 176 | 211 | 234 | 268 | 268 | - |
| Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 17 | 22 | 26 | 30 | 35 | 35 | - |
| Тактическая подготовка | 6 | 16 | 20 | 52 | 63 | 92 | 107 | 107 | - |
| Психологическая подготовка | 6 | 12 | 17 | 22 | 26 | 30 | 35 | 35 | - |
| **Количество часов в неделю** | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | - |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | 198 | 264 | 352 | 440 | 528 | 616 | 704 | 704 | - |

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

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

Факторы **педагогического воздействия,** обеспечивающие восстановление работоспособности:

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4.Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

5.Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

6.Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

7.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

**Психологические методы восстановления.** К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). ПМТ можно проводить с группой после тренировочного занятия.

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

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

### АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИТИЯ

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, вредя здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные методы и вещества в соревновательный, а также внесоревновательный периоды, то для спортсмена и тренера-преподавателя, предусмотрено:

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

- второе нарушение: 2 года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

*Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:*

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Психологическая 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 повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед спортсменами 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;

- 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.

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

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из задач спортивных школ является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

В основе **инструкторских занятий** лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно, исполняя 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.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью.

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

Спортсмены этапы спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**Судейские навыки** приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. 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 различного уровня.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

С учетом возраста и влияния физических качеств на результативность, существуют рекомендации по проведению тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку.

**В возрасте 7-11 лет** происходит увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо заботиться о правильной позе, осанке, походке спортсменов;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия, позволяющие воспитывать такие качества как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость и смелость.

**В возрасте 11-15 лет** самым важным фактором является половое созревание – появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики – быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтом часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (поэтому одни подростки быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие – раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**В возрасте 15-18 лет** юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств на результативность представлено в таблице 8.

Таблица 8

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

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

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Спортивная подготовка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1.Тренировочные занятия спортсменов не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2.Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4.Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

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

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

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**На этапе начальной подготовки** основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства** достижения целей и решения задач на этапах начальной подготовки:

1.Подвижные игры и игровые упражнения.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

4.Метание (набивных или теннисных мячей).

5.Скоростно-силовые упражнения.

6.Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

7.Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

**Основные направления тренировки.** Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. Но иногда это приводило к тому, что спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Данный факт заставил тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но на этом этапе подготовки имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек – 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. В следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки 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 за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по году обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

1.Углубленное медицинское обследование (2 раза в год).

2.Медицинское обследование перед соревнованиями.

3.Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

4.Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

5.Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

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

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**На тренировочном этапе основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

1.Общеразвивающие упражнения.

2.Комплексы специально подготовленных упражнений.

3.Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

4.Комплексы специальных упражнений из арсенала бокса.

5.Подвижные и спортивные игры.

6.Упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса).

7.Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

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

**Основные направления тренировки.** Тренировочный этап подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Этот этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательные аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обучение и совершенствование техники бокса.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного воздействия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

В процессе тренировок рекомендуется самоконтроль юными спортсменами качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль заключается в определении эффективности технической, физической и тактической подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения на основе контрольно-переводных нормативов.

**Медицинский контроль** применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе обучения в группах спортивного совершенствования рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**В основе формирования задач на этапе спортивного совершенствования:** выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса;

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;

- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

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

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

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

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования 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.

### ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, а также организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами поведения в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1.При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2.При проведении занятий по боксу возможно воздействие на занимающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при несоблюдении правил по боксу, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении;

- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности;

- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

3.Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5.Последовательное и прочное освоение спортсменами технико-тактических действий и защитных приемов.

6.В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных материалов для оказания первой доврачебной помощи.

7.В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, личную гигиену.

**Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий** содержат следующее:

**1.Перед началом занятий** обучающиеся должны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь;

-снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

-внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий;

-проверить наличие необходимых защитных приспособлений: шлеп, капа, бандаж, эластичный бинт, перчатки;

-провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

**2.Во время занятий** занимающиеся должны:

- правильно выполнять разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

- не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;

- не выполнять технических действий без самостраховки;

- правильно подобрать спарринг партнера;

- располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не произошло столкновений;

- не выполнять упражнения на влажной поверхности зала, покрытия;

- при выполнении движений потоком (друг за другом) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать дисциплину на занятиях.

**3.По окончании занятия**:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

**Требования к безопасности в особых ситуациях:**

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования;

- при получении травмы занимающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение;

- при обнаружении очага пожара в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю; прекратить занятия; при эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

### ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Недельный режим тренировочных занятий является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Учебно-тренировочный процесс начинается не раньше 08.00 утра и оканчивается не позже 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 лет и старше допускается окончание тренировочных занятий в 21.00 час. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут.

Продолжительность одного непрерывного тренировочного занятия не должна превышать:

- для групп начальной подготовки – 2 академических часа;

- для учебно-тренировочных групп – 3-4 академических часа;

- для групп совершенствования спортивного мастерства – 4-5 академических часа.

### ПЛАНИРОВАНИЕ 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 является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке.

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

### ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

**Текущие медицинские наблюдения** (ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности, внесении корректировок в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций оп повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного, зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (ЭО)** проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО – оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система;

- центральная нервная система при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- эндокринная система;

- сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль (ВПК)** за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПК определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПК проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПК оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПК проводится в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности).

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей.

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена.

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм и схемы построения занятий.

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых коррективов в план тренировочных занятий.

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировочного занятия.

На основании результатов тренер-преподаватель планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировочных занятий, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**Углубленное медицинское обследование спортсменов (УМО)** проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

### ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником или работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

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

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

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

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

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

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 3.8.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка по виду спорта бокс включает в себя общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения для всех возрастных групп.

**Общеподготовительные упражнения**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс); вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места, с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; через скакалку и др.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча.

**Упражнения без предметов:**

1.**Упражнения для рук и плечевого пояса** - одновременные, перемен­ные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, ма­ховые движения, круговые движения).

**2.Упражнения для туловища** - упражнения для формирования пра­вильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных ис­ходных положений и с различными движениями руками); круговые движения туловищем; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и мед­ленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.

**3.Упражнения для ног** - в положении стоя различные движения пря­мой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; под­нимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

**4.Упражнения для формирования правильной осанки** - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сто­рону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на не­сколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, при­жавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи разверну­ты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

**5.Упражнения на расслабление** - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

**Упражнения с предметами:**

**- со скакалкой** - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением ска­калки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; эстафета со скакал­ками и др.;

**- с гимнастической палкой** - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); кувырки с палкой (вперед, назад) и др.

**- упражнения с теннисным мячом** - броски и ловля мяча из положе­ния сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге и др.

**- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)** - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; со­четание движений руками с движениями туловищем; маховые движе­ния; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, на­зад) и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

- **на гимнастической скамейке**: упражнения на равновесие в стой­ке на одной ноге, махи другой ногой, вращение рук в различных направ­лениях, вращение туловища; сидя на скамейке пооче­редное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на ска­мейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке с зафиксированными ногами накло­ны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю переклади­ну гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком и др.

**- на перекладине** - подтягивание с разным хватом (ла­донями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой и др.

**Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скре­стив голени, из основной стойки, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене; кувырок через левое (пра­вое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук; движения в поло­жении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Другие виды спорта и подвижные игры**

гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения со скакалкой.

АКРОБАТИКА. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, «полушпагат» и «шпагат».

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, предоставляет возможность добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, полза­ния, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собира­нием предметов; с сохранением равновесия; со ска­калками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

### 3.8.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия (в зависимости от стиля ведения боя; в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; в зависимости от индивидуального стиля соперника; в зависимости от стойки соперника).

2.Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторная тренировка.

3.Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Визы базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая).

4.Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, положение противника, используя движение противника).

5. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых и боковых ударов левой и правой в голову, в туловище и зашиты от них. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище. Применение изученных материалов в условных и вольных боях.

6. При изучении учебного материала основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову.

7. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

8. Изучение тактики маскировки начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

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

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

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

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

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

14. После этого проводится изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

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

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические – ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

**1.Создание психических внутренних опор.** Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются тренером-преподавателем искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях.

**2. Рационализация –** наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной эмоциональной реактивностью спортсменами. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (например, прием контрольных нормативов). Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем занимающемуся некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

**3. Сублимация** представляет собой искусственное вытеснения одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

**4. Деактуализация** – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером- преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, **это настойчивость.** Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

**Целеустремленность** можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу и искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческий действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

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

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

**Самообладание.** В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

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

**Специальная психологическая подготовка** направлена на решение следующих частных задач:

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

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

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

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

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

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

Наиболее типичные для первой группы **(соматическая тревожность):**

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

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

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица;

- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытывают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

**При когнитивной тревожности** снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

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

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

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

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

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

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

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеяно выслушивает наставления тренера-преподавателя перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

*Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник – левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

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

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

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

- варианты психомышечной тренировки;

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

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

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

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

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

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 минут. Она состоит из 4-ех частей.

*1-я часть* паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30сек. и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое – потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе – статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третья – расслабление всех мышц.

*2-я часть* составляет 2-3 мин. Ее задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление («мышцы расслаблены, я отдыхаю», «мышцы рук расслаблены, приятный покой», «мышцы ног расслаблены, спокойное, приятное состояние», « все тело расслаблено, полный покой и отдых» и др.).

*3-я часть* продолжается 1,5-2мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

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

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

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

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер-преподаватель знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркнуть его сильные стороны, а не тревожному, их тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника.

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

Секундирование обычно начинается за 20-30 минут до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике;

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

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

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

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

## СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

### МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОТБОРУ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На разных этапах подготовки предъявляются разные требования к уровню физической и психической подготовки боксера. Например, на первом этапе, во время овладения основами техники и тактики, от молодого боксера не требуются максимальные нервные и физические напряжения. Когда боксер овладеет большим арсеналом технических средств, имеет некоторый боевой опыт, предъявляются более сложные требования к его физической и прежде всего психической подготовленности.

В настоящее время для исследования уровня и развития психических качеств спортсменов применяется электронная аппаратура (для определения уровня сенсомоторных реакций, сложных и простых, оперативности мышления, двигательной памяти и др.) Но такие исследования требуют сложной аппаратуры и производятся в лабораторных условиях. На занятиях пользуются в основном педагогическими наблюдениями. Методами наблюдений для определения способности к овладению двигательными навыками, физических и волевых качеств может овладеть каждый тренер.

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 от того, какие мальчики и девочки, а также юноши и девушки придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший ребенок 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).

Для первого этапа можно порекомендовать тесты:

* на координацию (способность запоминать движения и точности восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
* на ловкость (бросание и ловля мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, бег со сменой направлений, прыжки через яму);
* на ловкость и смелость (игра в ручной мяч 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. 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, обратив особое внимание на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя) и т. п.

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе для секций бокса коллектива физкультуры и клубов. 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 сочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

Кроме наблюдений тренер может применить инструментальные методы исследования.

И, наконец, на **четвертом этапе** определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды региона или страны. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях округов, первенства и чемпионата страны и международного масштабов. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет совместно с комплексной научной группой, работающей со сборными командами.

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

Что касается организационно-методических особенностей комплексного отбора, то к ним относятся:

1. Выявление оптимального уровня общефизической подготовленности боксеров с учетом перспективности этапа тренировочного процесса и задач.

2. Обеспечение спортивного отбора с учетом комплекса показателей, информативных для бокса.

3. Единство общих принципов спортивного отбора, дидактических принципов и принципов спортивной тренировки.

4. Техническая оснащенность спортивного зала. В качестве ожидаемого результата реализации модели выступает повышение результативности отбора юных боксеров.

Ожидаемым результатом реализации модели является повышение результативности отбора юных боксеров.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВИДЫ КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

С ростом спортивного мастерства увеличивается значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В подготовке спортсменов выделяются три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Виды контроля спортивной подготовки и их основное содержание представлены в таблице 9.

Таблица 9

**Виды контроля спортивной подготовки и их основное содержание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Контроль за эффективностью деятельности** | | **Контроль за качеством состояния** | |
| **соревновательная** | **тренировочная** | **подготовленность спортсменов** | **внешняя среда, определенная факторами** |
| **Этапный** | Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки | Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки | - климатические:  температура, влажность, ветер, солнечная радиация.  - инфраструктуры:  Инвентарь, оборудование, покрытие и др.  -организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и пр.  - социальными:  воздействие ближайшего окружения, поведением окружающих |
| **Текущий** | Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле | Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса |
| **Оператив­ный** | Оценка показателей каждого соревнования | Оценка и анализ физических и физиологи­ческих характеристик нагрузки каждого упражнения, тренировоч­ного занятия. | Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки |

**Контроль на этапе начальной подготовки** 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-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены в виде тестов, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, второй день – на силу и выносливость.

**Система контроля на тренировочном этапе** должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется проводить самоконтроль спортсменами за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Определяется эффективность технической, физической, тактической подготовленности спортсменов.

**Контроль на этапе совершенствования спортивного мастерства.** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов используют оперативный, текущий и этапный контроль. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на 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.

### КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ИТОГАМ КАЖДОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Для отбора спортсменов используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

* комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
* нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Контрольно-переводные испытания занимающихся оценивают результаты тренировочной деятельности за год. Основная форма контрольных испытаний – тестирование.

Контрольно-переводные испытания обеспечивают оперативное управление тренировочной деятельностью спортсменов, её корректировку и проводится с целью определения:

* соответствия уровня и качества подготовки спортсмена Федеральным государственным требованиям,
* выявления степени сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков занимающихся в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

Контрольно-переводные испытания проводятся один раз в год: в конце тренировочного года. Результаты служат основанием для приказа о переводе занимающегося на следующий год (этап) обучения, снижении этапа подготовки.

Для организации и проведения контрольно-переводных испытаний составляются программы контрольно-переводных испытаний по каждому этапу обучения. Программа контрольно-переводных испытаний включает указание формы проведения, перечень контрольных вопросов по тестированию полноты теоретических знаний и контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности или требования к уровню спортивной подготовленности (присвоенный разряд), а также критерии оценки.

Для каждого занимающегося в ходе испытаний выявляется:

* Уровень общей и специальной физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития.
* Уровень технической и тактической подготовки, как показатель сформированных умений, навыков.

### КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «бокс», с учетом спортивных дисциплин, включает в себя: нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Нормативные требования для зачисления и перевода спортсменов на этап начальной подготовки, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблицах 10, 11, 12.

Таблица 10

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

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

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более 10,4 | не более 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более 8,05 | не более 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 18 | не менее 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +5 | не менее +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 | с | не более 9,0 | не более 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 150 | не менее 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее 24 | не менее 16 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет** | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более 9,2 | не более 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более 9,40 | не более 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 24 | не менее 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 8 | не менее 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +6 | не менее +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более 7,8 | не более 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 190 | не менее 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 39 | не менее 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее 34 | не менее 21 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более 14,3 | не более 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | не более 11,20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более 14,30 | - |
| 3.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 31 | не менее 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 11 | не менее 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +8 | не менее +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более 7,6 | не более 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 210 | не менее 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 40 | не менее 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | - | не более 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 25,30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | не менее 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 29 | - |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 с высокого старта | с | не более 27,0 | не более 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее 26 | не менее 23 |
| 4.3 | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее 244 | не менее 240 |
| 4.4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица 12

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более 8,2 | не более 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более 8,10 | не более 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 45 | не менее 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 12 | не менее 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +11 | не менее +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более 7,2 | не более 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 215 | не менее 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 49 | не менее 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее 40 | не менее 27 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более 13,4 | не более 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | не более 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более 12,40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 45 | не менее 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 12 | не менее 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +13 | не менее +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более 6,9 | не более 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 230 | не менее 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 50 | не менее 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | - | не более 16,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 23,30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | не менее 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 35 | - |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше** | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более 13,1 | не более 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | не более 10,50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более 12,00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 45 | не менее 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 15 | не менее 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +13 | не менее +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более 7,1 | не более 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 240 | не менее 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 37 | не менее 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | - | не более 17,30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 22,00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | не менее 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 37 | - |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 с высокого старта | с | не более 25,0 | не более 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 | не менее 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 | не менее 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее 26 | не менее 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее 303 | не менее 297 |
| 4.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Правила проведения измерительных срезов (тестирования) и анализ полученных результатов:

* информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
* ознакомление испытуемого с правилами выполнения тестовых заданий и достижение уверенности тренера-преподавателя в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемым;
* сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение тренером-преподавателем методических указаний по обработке полученных данных и анализа результатов;
* ознакомление испытуемого с результатами измерительных срезов (тестирования);
* решение серии этических и нравственных задач;
* обогащение тренером-преподавателем опыта работы с измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

## ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для успешной реализации Программы необходимы:

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

Необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «бокс» оборудование, спортивный инвентарь и экипировка представлены в таблицах 13,14,15.

Таблица 13

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 6. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7. | Гриф для штанги «EZ-образный» | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2х1 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 | комплект | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 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. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

Таблица 14

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6. | Шлем боксерский | штук | 30 |

Таблица 15

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Ед.  изм. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | На занимаю­щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | На занимаю­щегося | - | - | 1 | - | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 10. | Перчатки боксерские соревновательные | пар | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | На занимаю­щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | На занимаю­щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | На занимаю­щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная  (толстовка) | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | - | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | На занимаю­щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России №62 от 09.02.2021г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

4.Приказ Минспорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О.Акопян и др. – 5-е изд. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.

10. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр.и доп. / Составители В.А.Марков, В.Л.Штейнбах. – М.: «Человек», «Олимпия», 2011. – 656с.

11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.

12. Уроки бокса для начинающих / П.Кагалик, С.Районд, Б.Кагалик. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 272с.

13. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации.

14. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс.

15. <https://sudact.ru/> - СудАкт: Судебные и нормативные акты РФСудебные и нормативные акты РФ.

16. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина- М.: Советский спорт, 2010. – 464с.