****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
3. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
5. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ
6. КОНТРОЛЬ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
7. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
8. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПООТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
11. ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ
12. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ
13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 года № 348. Настоящая программа по боксу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ.

Данная программа является приспособленной к деятельности ГБУ «СШОР Курчалоевского района» на период 2019-2026 год. Продолжительность учебного года - 52 недели.

Настоящая программа предназначена для подготовки боксеров на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые организуются в ГБУ «СШОР Курчалоевского района».

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, (2018 г.), а также предыдущих программ для спортивных школ по боксу (1993 г.,2004 г.) и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Зачисление учащихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема ГБУ «СШОР Курчалоевского района». Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии, свидетельства о рождении или паспорт, медицинский полис, паспорт одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

**Результатом реализации Программы является:**

 **НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП):**

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

* 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;
* отбор способных к занятиям боксом детей;
* формирование потребности к занятиям спортом и ведение здорового образа жизни.

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (Этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к боксу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

* укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* освоение и совершенствование техники;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
* воспитание физических, морально-волевых качеств.

НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):

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

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

* повышение общего функционального уровня;
* постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
* дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):

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

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

* освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
* совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
* индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально­ - волевой подготовленности;
* сохранение здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. .

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта бокс

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

* составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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;

 **Таблица 1**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления (лет)** | **Количество лиц (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 12 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1-4 |

Таблица 2

Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Весовыекатегории | Юноши и девушки (13весовых категорий) | Женщины(с 01.08.2010) | Мужчины(с 01.08.2010) |
| свыше, кг | до, кг | свыше, кг | до, кг | свыше, кг | до, кг |
| Юноши/юниоры | 44 | 46 | - | - | - | - |
| Первая наилегчайшая | 46 | 48 | 45 | 48 | 46 | 49 |
| Вторая наилегчайшая | 48 | . 50 | 48 | 51 | 49 | 52 |
| Первая легчайшая | 50 | 52 | 51 | 54 | - | - |
| Вторая легчайшая | 52 | 54 | - |  | 52 | 56 |
| Полулегкая | 54 | 57 | 54 | 57 | - | - |
| Легкая | 57 | 60 | 57 | 60 | 56 | 60 |
| Первая полусредняя | 60 | 63 | 60 | 64 | 60 | 64 |
| Вторая полусредняя | 63 | 66 | 64 | 69 | 64 | 69 |
| Первая средняя | 66 | 70 | 69 | 75 | 69 | 75 |
| Вторая средняя | 70 | 75 | - | - | - | - |
| Полутяжелая | 75 | 80 | 75 | 81 | 75 | 81 |
| Первая тяжелая | - | - | - | - | 81 | 91 |
| Вторая тяжелая | 80 | + | 81 |  | 91 | + |

Таблица 3

.

Формула боя в соревнованиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Новички | III разряд и выше |
| Юноши и девочки младшего возраста 12 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1 минуте |
| Юноши и девочки среднего возраста 13-14 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1 минуте |
| Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниорки 17-18 лет, женщины 19-34 года | 4 раунда по 1,5 минуты | 4 раунда по 1,5 минуты |
| Юниоры 17-18 лет, 19-22 года, мужчины 19­34 года | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 3 минуты |

**Режим тренировочной работы**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В табл. 1 приводится минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную школу по этапам спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки (табл. 1), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах - 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

В приложении приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

1. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы подготовки. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
3. Количество установленных в отделении групп является минимальным.
4. На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы .
5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в табл. 7-10.

Таблица 4

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| **Объем тренировочной нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 7 | 10 | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 | 728 | 728 |

Таблица 5

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 50 - 64 | 46 - 60 | 36 - 46 | 24 - 30 | 25 - 33 | 25 - 32 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 23 - 29 | 18 - 24 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 18 - 23 | 22 - 28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 26 - 34 | 30 - 38 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Восстановительные мероприятия (%) |  - |  - | 1 - 2 | 1 - 2 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Инструкторская и судейская практика (%) |  - |  - | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) |  - |  - | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |

Таблица 6

### 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 | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

Таблица 7

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

Таблица 8

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

Таблица 9

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 9 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |

Таблица 10

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег 100 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м) |

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**Требование к кадрам

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соц. развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки — наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звания мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
* — на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
* лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).
* количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

* наличие тренировочных спортивных залов;
* наличие тренажерного зала;
* наличие восстановительного центра;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрав соц. развития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица 1 в, 1 г);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную
* подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица **11**

### Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное число участников тренировочных сборов** |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 дней | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | - | - | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

Таблица **12**

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Весы (до 150 кг) | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 3. | Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг) | комплект | 2 |
| 4. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 6. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 7. | Зеркало (0,6x2 м) | комплект | 6 |
| 8. | Лапа боксерская | пар | 3 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 10. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 11. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 13. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 14. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 15. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 16. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 17. | Ринг боксерский (6x6 м) на помосте (8x8 м) | комплект | 1 |
| 18. | Секундомер | штук | 2 |
| 19. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 20. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 21. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 22. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 23. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 24. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 25. | Урна - плевательница | штук | 2 |
| 26. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 27. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |

### Таблица 13

### Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Перчатки боксерские | пар | 24 |
| 2. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 15 |
| 3. | Шлем боксерский | штук | 15 |

**Таблица 14**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Сро кэксплуатации(лет) |
| 1. | Боксерки (обувь для бокса) | пара | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 2. | Боксерскаямайка | штук | На занимающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Боксерские трусы | штук | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 4. | Носки утепленные | пара | На занимающегося |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Футболка утепленная(толстовка) | штук | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Халат | штук | На занимающегося |  |  |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Протектор -бандаж для паха | штук | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Перчатки боксерские снарядные | пара | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские | пара | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 10 | Эластич.бинты | штук | На занимающегося |  |  | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 11 | Капа(зубнойпротектор) | штук | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шлем боксерский | штук | На занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может проводить в установленном порядке спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин плана спортивной подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых

составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле, 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

1. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

* определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
* преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
* своевременное начало спортивной специализации;
* постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
* одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (сенситивные периоды).
* учет закономерностей возрастного и полового развития;
* постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов у юных спортсменов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие-нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестоких режимов.

Таблица 15

Примерные сенситивные периоды ра**з**вития двигательных кач**е**с**т**в

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовыекачества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационныеспособности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Этап 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:

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

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2)общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных • тренировок (задание на дом).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной: соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-цедагогические 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 НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

Тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к 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 Iподготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности

организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и , развитии силы.

! Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2)

комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; ) комплексы специальных упражнений из арсенала

бокса; 5) упражнения со штангой, (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно­

переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В 1этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

! На данномэтапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно- 1 силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать • необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

* позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
* по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
* локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
* способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
* позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
* помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения

материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в • соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного

противоборства.

**Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе СС: 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 KMC, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменовмира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС 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.

1. **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

Мезоцикл- это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (рис. 1).

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется -разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 13-14).

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность микроциклов | Код микроцикла |
| Базовый - функционально-техническая направленность | РФ |
| Специальный - техническая направленность, повышение интенсивности  | РТ |
| Модельный - модель соревновательной нагрузки | К |
| Подводящий - выведение .на пик спортивной формы | П |
| Соревнования | С |
| Переходный - восстановление после соревновательных нагрузок | В |

Таблица 16

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 7 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | - |  |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | - | - |
| Зачетные и переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | 24 | 25 | 27 | 24 | 26 | 20 | 27 | 26 | 25 | 30 | 29 | 29 |
| Всего за год | 312 |

**Таблица 17**

**Примерный годовой план распределения часов для ЭНП-2,3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 0,5 | 0,5 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Общая физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 21 | 21 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 7 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинский контроль | 2 | - |  |  |  |  |  |  | - | 2 | - | - |
| Зачетные и переводные требования | 3 |  |  |  |  |  |  |  | - | 3 | - | - |
| Всего за месяц | 42,5 | 37,5 | 35 | 36 | 37 | 28 | 40 | 40 | 38 | 47 | 42 | 42 |
| Всего за год | 468 |

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На Тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов ТГ этапа 1 года обучения (табл. 15) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико­тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении 4-го года (табл. 16) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе: подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

Примерный годовой план распределения часов для ЭТ(ЭСС)-1,2

Таблица 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 26 | 24 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 22 | 20 | 22 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 | К) | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Технико-тактическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 12 | 10 | 10 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - . |
| Медицинский контроль | 2 | - |  | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Зачетные и переводные требования + соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | - | - | 6 | - | - |  |
| Всего за месяц | 60 | 55 | 52 | 55 | 52 | 45 | 52 | 54 | 53 | 47 | 47 | 49 |
| Всею за год | 624 |

Таблица 18

Примерный годовой план распределения часов для ЭТ(ЭСС)-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 24 | 20 | 18 | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 22 | 36 | 30 | 28 |
| Специальная физическая подготовка | 24 | 26 | 29 | 30 | 28 | 26 | 24 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 |
| Технико-тактическая подготовка | 32 | 34 | 34 | 32 | 30 | 28 | 32 | 32 | 28 | 20 | 22 | 26 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | - | 2 | - | - |
| Зачетные и переводные требования | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего за месяц | 88 | 83 | 86 | 81 | 79 | 74 | 78 | 73 | 72 | 74 | 72 | 80 |
| Всего за год | 936 |

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, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС 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.

Таблица 19

Примерный годовой пл**ан р**аспреде**лен**ия часов для Э**С**С**М**\*(1год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 30 | 28 | 26 | 24 | 20 | 24 | 26 | 26 | 24 | 22 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 28 | 32 | 32 | 35 | 40 | 36 | 36 | 38 | 38 | 40 | 40 | 40 |
| Технико-тактическаяподготовка | 28 | 32 | 32 | 35 | 40 | 36 | 36 | 38 | 38 | 40 | 40 | 40 |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | - | - | 8 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Зачетные переводные требования | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 | - | 2 | - |
| 1Всего за месяц | 99 | 97 | 96 | 102 | 111 101 | 104 | 106 | 109 | 106 | 105 | 112 |
| Всего за год | 1248 |

Таблица 20

Примерный **год**овой план расп**реде**л**е**ния **часо**в ЭВСМ\* (свыше 1 года)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 26 | 22 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 40 | 40 | 42 | 46 | 43 | 44 | 44 | 46 | 48 | 48 | 48 |
| Технико-тактическая подготовка | 36 | 40 | 40 | 42 | 46 | 43 | 44 | 44 | 46 | 48 | 48 | 48 |
| Восстановительныемероприятия | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |
| Зачетные переводные требования | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 | - | 2 | - |
| Всего за месяц | 118 | 115 | 113 | 119 | 128 | 121 | 123 | 119 | 127 | 122 | 123 | 128 |
| Всего за год | 14 | 56 |

\*Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной

программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

1. **КОНТРОЛЬ** **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

5.1. Контрольно-переводные нормативы для различных

этапов спортивной подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. В целом нормативы по спортивным результатам по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 8-11. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке (таблица 10).

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной . команды России, состояние здоровья.

Так же критериями отбора и перевода с этапа на этап является выполнение объема тренировочной нагрузки, максимальный объем которой представлен в таблице 6 приложение.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня
общей физической подготовленности.

* Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается ви.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

• Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

* Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.
* Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

**Углубленное медицинское обследование.**

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

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

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена-.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса.

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

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная, направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 19 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощность и выполненной работы.

Таблица 21

Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец, выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 20 представлена шкала . интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 22

Шк**ала интенсивности тренировочных нагр**узок

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность | ЧСС |
| уд./10 с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно­сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R= [(Р1+Р2+РЗ)-200] / 10.

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 21.

Таблица 23

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

1. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С

РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1. **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПООТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичное спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 1а).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности 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;
* в зависимостиот условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля -учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические . наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей 1 информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

* анкетирование, опрос;
* педагогическое наблюдение;
* тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качество: организованное, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированное.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного

процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

. - этапное комплексное обследование являясь основной формой,

используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

* текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование установки на тренировочную деятельность;
* формирование волевых качеств спортсмена;
* совершенствование эмоциональных свойств личности;
* развитие коммуникативных свойств личности;
* развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена — его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи. - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности,
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности,
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в пред соревновательные дни.
5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана

тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

-нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической

готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого­-педагогическом воздействие на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Планы применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; .
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение пауз отдыха, их продолжительности;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем возрасте;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

* душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.

и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;

* ванны хвойные, жемчужные, солевые;
* бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью

тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко проделанную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным I процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

* учет соревновательной деятельности;
* учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
* оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

* комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической,
* функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
* совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо - и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
* строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводиться к основным положениям:

* унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
* методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны приняты следующие:

* ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
* установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
* учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности,. диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, •

работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена -изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжении. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

* состояние спортивного сооружения;
* качество спортивного инвентаря и оборудования;
* спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

1. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику ^ спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Примерные схемы недельных микроциклов для Тренировочных этапов

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 22).

Таблица 22

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки |
| Понедельник | ОФП | 64 |
| СП | 36 |
| СорП | - |
| Вторник | ОФП | 100 |
| СП | - |
| СорП | - |
| Среда | ОФП | 45 |
| СП | 30 |
| СорП | 25 |
| Четверг | ОФП | 100 |
| СИ | - |
| СорП | - |
| Пятница | ОФП | 48 |
| СП | 42 |
| СорП | 10 |
| Суббота | ОФП | 100 |
| СП | + парная баня, массаж |
| СорП |  |
| Воскресенье | Активный отдых |

Развивающий технический микроцикл (ТТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (табл. 23).

Таблица 23

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки |
| Понедельник | ОФП | 40 |
| СП | 44 |
| СорП | 16 |
| Вторник | ОФП | 22 |
| СП | 64 |
| СорП | 14 |
| Среда | ОФП | 35 |
| СП | 51 |
| СорП | 14 |
| Четверг | ОФП | 33 |
| СП | 67 |
| СорП | - |
| Пятница | ОФП | 25 |
| СП | 50 |
| СорП | 25 |
| Суббота | ОФП | 100 |
| СП | + парная баня, массаж |
| СорП |  |
| Воскресенье | Активный отдых |

Контрольный недельный микроцикл (К) (табл. 24)

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

Таблица24

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки |
| Понедельник | ОФП | 15 |
| СП | 73 |
| СорП | 12 |
| Вторник | ОФП | 80 |
| СП | 20 |
| СорП | - |
| Среда | ОФП | 25 |
| СП | 60 |
| СорП | 15 |
| Четверг | ОФП | 40 |
| СП | 60 |
| СорП | - |
| Пятница | ОФП | 32 |
| СП | 48 |
| СорП | 20 |
| Суббота | ОФП | 76 |
| СП | - |
| СорП | 24 |
|  | + парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых |

Технико-тактическая подготовка план занятий с боксерами-новичками на ЭНП 1-й и 2-й год I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить: на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после • нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (па зимних каникулах).

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

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

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

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

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

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

На август планируется отдых.

В конце 2-годичпого цикла обучения планируется выполнение П-Ш разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного \совершенствования. В табл. 23 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

Примерные программы построения тренировочных занятий представлены впланах-графиках (табл. 26-29).

Таблица 25

Содержание курса обучения боксера-новичка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | 1-й год обучения | 2-й год обучения |
| Месяц | I раздел | II раздел | III раздел | IV раздел |
| сент.-дек. | февраль— май | сентябрь - декабрь | Февраль-май |
| Масштаб обучения | Изучение боевой стойки передвижении | Изучение прямых ударов в голову и защита от них | Изучение прямых ударов в туловище и защита от них  |  |  | Изучение боковых ударов в голову и защита от них |  |  | Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову защита от них | Тренировочные уроки (9 уроков) | Соревнования(1-2боя) | Занятия по ОФП и по СФП Занятия по дополнительным видам | отдых |
| Материал совершенствования |  | Совершенствование боевой стойки передвижений. | Соревнования (1 бой) | Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище | Тренировочные Уроки (6 Уроков) | Соревнования (1 -2 боя) | Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище | Тренировочные УР ОК и (6- 8 УР ОК ов ) | Соревнования (1 -2 боя) | Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами в голову и туловище |  |  |  |  |
| НМО, ОФП, СФП | Контрольные упр-ния, комплекс СФП, подвижные и спорт игры | Контрольные упр-ния, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП  | Контрольные упр-ния, комплекс СФП, подвижные и спорт. Игры. | Контрольные упр-ния, комплекс ОФП, дополнительные виды спорта |

Таблица 26

**План-г**рафик занятий (I раздел обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| I. | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения |
| 1. | Подводящиеупр-ния к прямым ударом в голову | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| 2. | Одиночные шаги вперед-назад |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |
| 3, | Слитные шаги вперед-назад |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |
| 4. | Слитные шаги вправо-влево по кругу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Изучение боевой стойки | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Упр-ния для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строю) |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Упр-ния для разучивания прямого удара левой в голову с партнером |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | -1- |  |
| 8. | Защита подставкой правой ладони |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |
| 9. | Защита подставкой левого плеча |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + | + |  |
| 10. | Защита шагом назад |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + |  |
| 11. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого ударалевой в голову и зашита от него |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + |
| 13. | Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14. | Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову в парах |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 16. | Упр-ния в ударах по снарядам |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Ш. | Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. | Подвижные и спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |

Окончание табл. 26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 264- |
| I. | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения |
| 1. | Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 3. | Упр-ния для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + |  |
| 4. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |
| 5. | Упр-ния для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Упр-ния для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 8. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Материал повторения |
| 1. | Сов-ния боевой стойки | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Упр-ния для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + |
| 5. | Упр-ния для сов-ния защиты подставкой правой ладони | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6. | Упр-ния для сов-ния | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Упр-ния для сов-ния защиты шагом назад | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Упр-ния в ударах по снарядам | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | Подвижные и спорт, игры | В начале или конце каждого урока |

Таблица 27

План-график занятий (II раздел обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| I. | Строевые и общеразвивающие упр-ния | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения |
| Новый материал |
| 1. | Упр-ния для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания уклонов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 4. | Упр-ния на сов-ния уклонов |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 5. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Подводящиеупр-ния и упр-ния к прямому удару левой в туловище | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Упр-ния на разучивание прямого удара левой в туловище |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Упр-ния для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 10. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 11. | Упр-ния для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| 12. | Упр-ния для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

Продолжение табл.27

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I. | Строевые и общеразвивающие упр-ния | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально­вспомогательныеупр-ния |  |
| Новый материал |
| 1. | Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания прямого удара правой в туловище | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Упр-ния для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову |  |  |  |  | 4- | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Материал повторения. |
| 1. | Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |
| 2. | Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 3. | Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 4. | Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |
| 5. | Упр-ния в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III. | Условные тренировочные бои |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| IV. | Вольные бои |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. | Подвижные спорт, игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 28

План-график занятий (III раздел обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| I. | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-­вспомогательные упр-ния |  |
| Новый материал |
| 1. | Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Упр-ния для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применение двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Материал повторения |
| 1. | Упр-ния для сов-ния прямых ударов в туловище | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Упр-ния для сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 5. | Упр-ния в ударах по снарядам | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. | Условные и тренировочные бои |  | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  |
| IV. | Вольные бои |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |
| VI. | Подвижные и спортивные игры | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |

Продолжение табл. 28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| I. | Строевые и общеразвивающие упр-ния | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения |  |
| Новый материал |
| 1. | Упр-ния для разучивания двойного удара: прямой боковой левой в голову или туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 2. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 3. | Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 4. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 5. | Упр-ния разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 6. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 7. | Подводящиеупр-ния к боковому удару правой в голову |  | + |  | + |  | + | + |  |
| 8. | Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток |  |  |  |  |  | + | + |  |
| 9. | Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и зашита от него в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Материал повторения |
| 1. | Упр-ния для сов-ния бокового удара левой в голову и защита от него | + |  | + | + |  | + |  |  |
| 2. | Упр-ния для сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову |  | + | + |  | + | + |  | + |
| III. | Подвижные и спорт, игры |  | + |  |  | + |  |  | + |

Окончание табл. 28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  | № уроков |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I. | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения |  |
| Новый материал |
| 1. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову | + | + |  |  |  |  |  |
| 2. | Упр-ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковойправой в голову |  | + | + |  |  |  |  |
| 3. | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову. |  | + | + |  |  |  |  |
| 4. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову и туловище |  |  | + | + |  |  |  |
| Материал повторения |
| 1. | Упр-ния для сов-ния двойного удара: прямой, боковой левой в голову |  |  |  |  | + | + |  |
| 2. | Упр-ния для сов-ния серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову |  |  |  |  |  |  | + |
| з. | Упр-ния для сов-ния серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову |  |  |  |  | + | + |  |
| 4. | Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или в туловище  |  |  |  |  |  |  | + |
| III. | Условные бои |  |  |  | + |  | + |  |
| IV. | Тренировочные бои |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Вольные бои  |  |  |  |  |  | + |  |
| VI. | Подвижные и спорт, игры |  |  |  | + | + |  |  |

Таблица 29

План-график занятий (IV раздел обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| I | Строевые и общеразвивающие упр-ния | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения |  |
| Новый материал |
| 1. | Изучение наступательной позиции ближнего боя | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Упр-ния для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 4. | Подводящие упр-ния и упр-ния дляразучивания удара в левой в туловище |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 6. | Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 7. | Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 8. | Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + | + |
| Материал повторения |
| 1. | Упр-ния для двойного удара сов-ния: прямой левой, боковой правый в голову | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + |
| 2. | Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову: левой, правой |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |
| 3. | Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову |  | + |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + |
| 4. | Упр-ния для сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов | + |  | + |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| 5. | Упр-ния в ударах по снарядам | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III. | Условные и тренировочные упражнения | + |  | + |  | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + |
| IV. | Вольные бои |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |
| V. | Подвижные и спорт, игры |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |

Окончание табл. 29

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | № уроков |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I. | Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально­-вспомогательные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Новый материал |
| 1. | Упр-ния для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | + |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + |
| 2. | Упр-ния для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову | + |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Материал повторения |
| 1. | Упр-ния для сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Упр-ния для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Упр-ния для сов-ния прямых ударов и зашита уклонами |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 4. | Упр-ния для сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Упр-ния в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III. | Условные тренировочные бои |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + |
| IV. | Вольные бои |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| V. | Подвижные спортивные игры |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| VI. | Упражнения ОФП и СФП |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + |  | + |  | + |

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения: занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора­' общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

1. **ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ**

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

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

Запрещенные вещества:

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

Запрещенные методы:

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

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

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

* первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
* второе нарушение: 2 года дисквалификации;
* третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П.

Дегтярева. - М: ФиС, 1979. - 287 с.

1. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.­

232 с.

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
2. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье /Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.

 5. Все о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова.

-М., 1995.-212 с.

6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.

7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалыдля спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М..

ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных

школ. - М.: 1995. - 37 с.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М., ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
2. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.-28с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
5. Ширяев А.Г Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во«Шатон», 2002. - 190 с.