

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Республики Дагестан
Спортивная школа олимпийского резерва им.М-С.И.Умаханова
«ГБУ ДО РД СШОР им.М-С. И. Умаханова»**

г. Махачкала, ул.Аскерханова,12-А E-mail: dagestanbox@mail.ru

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО РД СШОР
им.М-С. И. Умаханова**

 **Н.М.Курбанов**
«15» декабря 2023г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

I Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть программы	3
2.1. Структура учебно-тренировочного процесса.....	3
2.2. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки.....	5
2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса.....	5
2.4. Режимы тренировочной работы.....	6
2.5. Виды спортивной подготовки.....	6
2.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	7
2.7. Требования к объему соревновательной деятельности.....	7
2.8. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.....	8
2.9. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.....	8
2.10. План инструкторской и судейской практики.....	9
2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
2.12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.....	12
III. Методическая часть программы	12
2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	12
2.2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий.....	18
2.3. Рекомендации по планированию результатов.....	21
IV. Система спортивного отбора и контроля	26
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....	26
4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.....	26
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....	27
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, теоретической, тактической и технической подготовки и рекомендации по организации их проведения.....	28
V. Перечень материально-технического обеспечения	32
VI. Перечень информационного обеспечения программы	35

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс на этапе начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Государственного бюджетного учреждения Республики Дагестан дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва им. М.-С. И. Умаханова» (далее – Программа), разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ № 1055 от 22.11.2022г с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в ГБУ ДО РД СШОР им. М.-С. И. Умаханова и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР – подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Республики Дагестан, России.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- организация отбора детей, одаренных в области спорта;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития спортсменов;
- обеспечение роста спортивного мастерства спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов;
- создание мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- внедрение тренировочных методик с использованием новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

ІІ. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса

2.1.1 Этапная система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях сложной обстановки.

Задачи и результаты реализации программы в зависимости от этапа спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный)- формирование спортивного мастерства боксеров, укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов и выполнения спортивных разрядов, разряда КМС для дальнейшего зачисления спортсмена в группу спортивного совершенствования.

Этап совершенствования спортивного мастерства - повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, выполнение норматива на звание «Мастер спорта России» с целью продолжения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства являются: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовки; совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств, достижение высокого уровня физической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов до российского и международного уровня, выполнение норматива на звание «Мастер спорта международного класса»

2.1.2 Спортивная подготовка планируется с учетом цикличности учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

Успех планирования годового 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. 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 годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 3-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше 3-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе-повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение учебно-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.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются 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 спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов.

2.2 Нормативные требования к продолжительности этапов

спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10-20
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6

Порядок зачисления на указанные этапы спортивной подготовки, восстановления, перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап, минимальная и максимальная наполняемость групп по этапам спортивной подготовки устанавливается локальными актами СШОР им.М-С.И.Умаханова, разработанными с учётом требований, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и другими нормативными актами, определяющими порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку.

2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса.

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и минимальные тренировочные нагрузки устанавливаются таблицей 2

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации)								
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год				
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки(не менее20час./нед)	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (не менее24час/нед)		
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки(не менее1040час./нед)	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки(не менее1248час./нед)		

2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели учебно-тренировочных занятий, включая 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, учебно-тренировочных сборов или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объема учебно-тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Самостоятельная подготовка спортсменов не может превышать:

На этапе начальной подготовки – 10% от общего количества тренировочных часов в год;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 30% от общего количества учебно-тренировочных часов в год;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 50% от общего количества учебно-тренировочных часов в год;

Учебно-Тренировочный процесс включает в себя периоды активного(очень легкий бег или езда на велосипеде) и пассивного отдыха (ночной сон, дополнительно отдых 1-1,5 часа в послеобеденное время).

2.5 Виды спортивной подготовки:

-общая физическая подготовка (**ОФП**) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

-специальная физическая подготовка(**СФП**) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

-техническая подготовка- это процесс освоения спортсменом системы движений(техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

-тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

-теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается каждодневно. Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований.

-психологическая подготовка - это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Основными формами спортивной подготовки по боксу являются:

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

2.6 Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
Теоретическая подготовка (%)	3-4	1-6	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20	19-22
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-5	2-5	2-5	2-5	2-5

2.7 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию выполняют официальные соревнования, а также организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.
- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в боксе - это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища, эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	от года до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

2.8. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 5

№ п/п	Вид учебно –тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
		Этап начальной подготовки	Учебно –тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно –тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно –тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	
1.2	Учебно –тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Учебно –тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Учебно –тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Республики Дагестан	-	14	14	14	
2. Специальные учебно –тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно –тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18	
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток но не более 2 раз в год		
2.4	Учебно –тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно –тренировочных мероприятий в год			-	-
2.5	Просмотровые учебно –тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

2.9. Годовой учебно – тренировочный план спортивной подготовки (52 недели)

Таблица 6.

Наименование разделов и тем	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно –тренировочный этап(спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка	81	78	104	114	137	123	141	141	136	174
Специальная физическая подготовка	32	56	75	107	130	157	175	178	228	264
Техническая подготовка	98	134	179	210	240	278	316	310	396	450
Теоретическая подготовка	9	15	20	21	30	29	26	26	31	37
Тактическая подготовка	9	16	21	46	60	109	133	133	188	262
Инструкторская и удейская практика	0	0	0	5	10	15	24	27	42	42
Психологическая подготовка	5	13	17	17	17	17	17	17	19	19
Всего часов:	234	312	416	520	624	728	832	832	1040	1248

На основании годового плана спортивной подготовки тренерами составляется план-график распределения тренировочных часов по месяцам и расписание учебно-тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором спортивной школы.

2.10. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит 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.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на спортивном мероприятии 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 спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях 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 спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7:

Таблица 7

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

2.11.1 Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

2.11.2. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

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

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Гигиенические средства	Физические средства	Рациональное питание	Фармакологические средства
Рациональный и стабильный распорядок дня	Ручной массаж различные виды: сегментарный, частичный, точечный, гидромассаж, баночный и др.	Сбалансированность по энергетической ценности	Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии
Полноценный отдых и сон	Термовоздействия: суховоздушная(сауна) и парная бани	Сбалансированность по составу (белки жиры, углеводы)	Витамины и минеральные вещества
Соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки	Гидровоздействия: различные виды душей; различные виды ванн	Соответствие характеру и величине нагрузки	Адаптогены растительного происхождения
Состояние и оборудование спортивных сооружений	Вибровоздействия	Соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Адаптогены животного происхождения
Спортивные тесты			Согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты

Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

2.12 Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 9

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап, на котором реализуется мероприятие	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивиду-альные	Все этапы	В течение года по плану тренера
Ознакомление порядком проведения допинг- контроля	Лекции, видеоуроки	УТ(СС), ССМ, ВСМ	Март-апрель
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы	УТ(СС), ССМ, ВСМ	Март-апрель
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивиду-альные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	УТ(СС), ССМ, ВСМ	Апрель-май
Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренин-говые программы	Все этапы	Постоянно

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТ(СС), ССМ, ВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

III. Методическая часть.**2.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.**

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

- учебно- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Организуя тренировочный процесс юных боксеров, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность (таблица 10), а также сенситивные периоды развития физических качеств (таблица 11)

Влияние физических качеств на результативность.

Таблица 10

№ п/п	Физические качества	Уровень влияния
1	Быстрота	3
2	Сила	3
3	Выносливость	3
4	Координация	2
5	Гибкость	1

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

Сенситивные периоды развития физических качеств(по В.П.Филину, Н.Г.Некрасову)

Таблица 11

№ п/п	Физические качества	Возрастные периоды	
		мальчики	девочки
1.	Быстрота, в том числе:		
	Быстрота движений	7-9, 14-15 лет	7-9, 12-13 лет
	Быстрота реагирования	7-8, 9-11 лет	7-8, 9-11 лет
	Максимальная частота движений	7-10, 12-14 лет	7-9, 12-13 лет
2.	Сила, в том числе:	14-17 лет	11-14 лет
	скоростно-силовые качества	13-16 лет	11-14 лет
3.	Выносливость (общая)	7-11, 14-15 лет	7-11, 13-14 лет
4.	Гибкость	7-10, 13-14 лет	7-10, 13-14 лет
5.	Координация	7-12, 12-14 лет	7-11, 12-14 лет

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

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

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

На учебно-тренировочном этапе занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы, в возрасте 12-15 лет становится

менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

На этапе совершенствования спортивного мастерства. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки (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.

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.

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.

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.

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

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

Участие в спортивных мероприятиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

Учебно-тренировочный этап(Этап спортивной специализации) УТ(СС).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; 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. Учебно-тренировочный этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и спортивных мероприятиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

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, учитывается: величина отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Система контроля 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;
- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля;
- проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов ;
- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап ССМ и ВСМ характерен определенными зонами становления мастерства: зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных мероприятиях;

зона достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);

зона поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к спортивным мероприятиям 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. Учебно-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.

При проведении учебно- тренировочного процесса допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном 1-го и 2-го года спортивной подготовки
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе с 1-го по 5-й год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена пропускная способность спортивного сооружения.

При организации и проведении тренировочного процесса необходимо соблюдать меры безопасности и предупреждения травматизма.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней;
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;

- контролировать действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К травмам могут привести следующие причины:

- неправильная методика проведения занятий,
- несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений,
- недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации,
- недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности,
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий,
- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, - проведение занятий без тренера и т. п,
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов,
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха),
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены,
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль спортсменов, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, а тренер, в свою очередь, оповестить администрацию школы и родителей спортсмена.

При неисправности спортивного инвентаря спортсмен обязан прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2.2. Планы- конспекты учебно-тренировочных занятий

2.2.1 План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность учебно-тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи учебно-тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия. Цели и задачи учебно-тренировочного занятия должны соответствовать утвержденной программе спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмена.

2.2.2 Шаблон плана- конспекта тренировочного занятия.

Тренер: _____

Группа: _____

Место проведения: _____

Продолжительность тренировочного занятия: _____

Дата проведения: _____

Инвентарь: _____

Цель: _____

Задачи: _____

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
	Подготовка организма к предстоящей нагрузке Организационный момент Разминка ОРУ в движении ОРУ на месте Прыжковые упражнения Работа с набивными мячами Работа с теннисным мячом		
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
	Решаются поставленные задачи на учебно-тренировочное занятие Отработка перед зеркалами Работа в парах по заданию Спарринги Вольные бои Бой с тенью Скакалка		
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
	- Упражнения на восстановление - Гимнастика боксера - Подведение итогов		

2.2.3. Практический материал .Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель учебно-тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации бокс, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники бокса.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники и тактики бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

№	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
1.	Подводящие упражнения к прямым ударом в голову
2.	Одиночные шаги вперед-назад
3.	Статные шаги вперед-назад
4.	Статные шаги вправо-влево по кругу
5.	Изучение боевой стойки
6.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток
7.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером
8.	Защита подставкой правой ладони
9.	Защита подставкой левого плеча
10.	Защита шагом назад
11.	Упраж-я для разучивания вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него
12.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах
13.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток
14.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах
15.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову
16.	Упражнения в ударах по снарядам
III.	Контрольные упражнения
IV.	Подвижные и спортивные игры

Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)- УТ(СС).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса

Основные средства тренировки:

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

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

№	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
Новый материал	
1.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову
2.	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову
4.	Упраж-я для разучивания вариантов применения двойного бокового удара:левой, правой в голову или туловище
Материал повторения	
1.	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову
2.	Упражнения для совершенствования ударов:прямой левой,правой боковой, левой в голову
3.	Упражнения для совершенствования ударов:прямой правой,боковой левой, прямой правой в голову
4.	Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову
III.	Условные бои
IV.	Тренировочные бои
V.	Вольные бои
VI.	Подвижные и спортивные игры

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основная цель тренировки: подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно - переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

№	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
1.	Упражнения для двойного удара совершенствования:прямой левой, боковой правый в голову
2.	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой
3.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов:правой, левой, правой в голову
4.	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов
5.	Упражнения в ударах по снарядам
III.	Условные и тренировочные упражнения
IV.	Вольные бои

2.2.4 Теоретическая подготовка боксера

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

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

Годовой план теоретического материала по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 12

Годовой план теоретического материала по этапам спортивной подготовки
Таблица 12

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы подготовки									
		НП			УТ (СС)					ССМ	ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Теоретические занятия											
1	Гигиена, закаливание, режим и питание	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2	Физическая культура и спорт	1	1	1							
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1							
4	Психология спортивной деятельности						1	2	2	2	2
5	Травмы в боксе и их профилактика					1	1	1	1	1	2
6	Витаминизация, восстановление					1	1	1	1	1	1
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом, медицинский контроль, массаж и самомассаж								1	1	2
8	Питание тренирующегося боксера. Сохранение боевого веса					1	1	2	1	2	2
9	Основные средства спортивной тренировки					1	1	1	1	1	1
10	Физическая подготовка	1	1	1		1				2	2
11	Основы техники и тактики в боксе. ОФП и СФП			1		1	1	1	1	1	2
12	Классификация боксеров (возрастные группы, вес. категории, продолжительность и кол-во раундов)					1	1	1	1		
13	Запрещенные приемы в боксе						1	1	1	1	1
14	ЕВСК						1	1	1	1	1
15	Основные средства спортивной тренировки (ФУ, ПУ СУ, ОРУ)	1,5	1	1	1						
16	Самостоятельная тренировка боксера									1	2
17	Анализ соревновательной деятельности боксера					1	1	1	1	1	1
18	Допинг контроль. Применение допинга и его последствия. Русада.				1	1	1	1	1	1	1
19	ГТО. Выполнение нормативов		1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Зачеты			1	1	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО ЧАСОВ	4,5	6	8	10	12	14	16	16	20	24

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки, основываясь на анализе результатов предыдущего соревновательного периода. В процессе анализа результатов, выявляются слабые

места подготовки, а в тренировочном процессе предусматриваются методы устранения просчетов прошлого сезона.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта бокс;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревновательного периода, для конкретной возрастной группы, оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Вопрос планирования спортивных результатов связан с подведением спортсмена к пику «спортивной формы». Под «спортивной формой» подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки типа годового или полугодового.

Наиболее общим показателем состояния «спортивной формы» является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

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

Под термином «научно-методическое обеспечение, или НМО, понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам. Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции учебно-тренировочного процесса. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется посредством обеспечения работы методического отдела спортивной школы. При планировании НМО предусматривается дифференцированный подход к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик спортсменов.

Психологическая подготовка

Для формирования психики спортсмена, подготовки его к трудным условиям выступлений необходимо применять систему психологических воздействий, которая пронизывает все разделы тренировки-физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание его психологической подготовки. Она предусматривает воздействие на психику спортсмена окружающих его людей, бытовых условий, тренера, применяемых физических упражнений и самовоспитания и др.

Психологическую подготовку спортсмена делят на два раздела:

общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку (подготовку к выступлениям в соревнованиях).

Общая психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки ставятся следующие задачи:

-формирование и совершенствование необходимых для успеха спортсмена свойств личности: правильных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера, темперамента и др.;

-развитие психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в данном виде спорта. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия (например «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара»), специфические: внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Занимаясь с юными боксерами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем- боевого мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и боях на ринге.

Боксеров высшей квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в бою и т. д. Главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей боксера.

Эффект психологической подготовки спортсмена к соревнованиям тесно связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой.

- **Волевые усилия**

Воспитание волевых качеств в отрыве от общего психологического развития невозможно, иначе у боксера вместо воли и настойчивости могут развиваться антиподы: упрямство и ригидность. Развитие волевых качеств зависит от развития мышления спортсмена, от его способности правильно оценивать ситуацию и свои возможности. Это сказывается на формировании необходимых в боксе качеств: решительности, настойчивости и самостоятельности.

- **Волевые усилия при мышечных напряжениях**

Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, усилия, совершать их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо.

Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное-тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

- **Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.**

В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

- **Волевые усилия, связанные с соблюдением режима.**

Соблюдение режима, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие.

- **Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска.**

Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях)

Главная задача психологической подготовки спортсмена к соревнованиям— это создание у него готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

Готовность — это психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настройками и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Для состояния готовности характерны также проявление специализированных психических процессов (например, устойчивого распределенного внимания, способного к быстрому переключению, тонких мышечных восприятий, чувства дистанции), высокий уровень важных для боя волевых качеств - решительности, смелости, самообладания и др.

В психологической подготовке боксера к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период, психологическую подготовку к бою, психологическую подготовку в перерывах между раундами, психологическое воздействие после окончания боя и психологическую подготовку в процессе турнира.

Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, начинается примерно за один месяц до выступления и кончается моментом жеребьевки.

Психологическая подготовка к бою (первому), занимает промежуток времени от объявления результатов жеребьевки до начала боя. Важнейшим разделом психологической подготовки к соревнованиям является психологическое воздействие тренера на боксера после выступления на ринге, так как дальнейшее отношение спортсмена к состязаниям и поведению во время соревновательных боев нередко во многом определяется комплексом переживаний после окончания предыдущих выступлений.

Психологическая подготовка в процессе турнира предполагает психологическое воздействие на спортсмена в течение нескольких дней состязаний (после окончания боев, во время отдыха спортсменов, в ходе тренировочных упражнений, перед выходом на ринг и в перерывах между раундами).

Психологическая подготовка боксера в предсоревновательный период состоит из ряда мероприятий:

1. Правильное определение главной цели выступления спортсмена в предстоящем соревновании.
2. Формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами.
3. Программирование предстоящих действий спортсмена на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников.
4. Подготовка к преодолению различных трудностей.
5. Проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки - в процессе общей и специальной физической подготовки, условных и вольных боях, спаррингах, упражнениях на снарядах и лапах.
6. Обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.

Некоторые разделы подготовки практически могут и не следовать друг за другом в указанной последовательности.

Большую роль в необходимой боевой настройке боксера в предсоревновательный период играет создание у него стабильного положительного эмоционального состояния.

Важнейшая проблема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям - это совершенствование его умения регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не в период подготовки к соревнованиям, а в процессе всей круглогодичной тренировки.

Регуляции психических состояний

Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена (или разных спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния. Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях

характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств – самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека.

Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

Важнейшее из них заключается в том, что спортсмен может:

1. Преднамеренно, по собственной воле, пользуясь словесным раздражителем (вторичным сигналом), вызывать то или иное действие, произвольно выполнять движение, начинать действовать.
2. Произвольно или по собственному желанию задерживать или прекращать начатое движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления.
3. Сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи активность деятельности.
4. Преднамеренно регулировать интенсивность ряда собственных действий, сознательно усиливать или активизировать и напротив, ослаблять моторную активность, усиливать или ослаблять внимание.

Коррекция динамики усталости

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые. В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

Снятие избыточного психического напряжения

К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний)

Состояние фрустрации – психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена.

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение. Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

IV. Система спортивного отбора и контроля

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

В спортивную школу 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 паспорта, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям боксом, анкету, согласие на обработку персональных данных. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

4.2 Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

1) *На этапе начальной подготовки:*

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

2) *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

3) *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям боксом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний –реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Оценка технической подготовлен-

ности – количественная и качественная оценка объема техники. Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод занимающихся на следующий год занимающихся, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

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

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в группы УТ (СС) свыше 3-х лет и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Контрольное тестирование выполняется тренерами постоянно, не реже 1 раза в год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бюкс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Бросок набивного мяча	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-

4.Нормативы специальной физической подготовки			
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0 28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26 23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244 240
4.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
5.Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до 3х лет)	Спортивные разряды-«3-й юношеский», «2-й юношеский», «1-й юношеский»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше 3х лет)	Спортивные разряды-«3-й », «2-й», «1-й»	

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

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2 9,6	
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10 10,00	
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее +11 +15	
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2 8,0	
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215 180	
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40 27	
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более 13,4 16,0	
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более – 9,50	
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,40 –	
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее +13 +16	
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9 7,9	
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 185	
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более – 16,30	
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23,30 –	
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее – 20	
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35 –	

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уловня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	не более
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	не менее
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	не менее
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	не менее
			26	24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	не менее
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уловня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30

1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	23,30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	35	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше					
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	–	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	12,00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи)	см	не менее	+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	–	17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	22,00	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	–	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	37	–
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп					
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	10	7
3.4.	Исходное положение – стоя наполу, держа тело прямо Произвести удары боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	32	30
3.5.	Исходное положение – стоя наполу, держа тело прямо Произвести удары боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	321	315
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта бокс необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 14,15)
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16. 24. 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Ez-гриф	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0.5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг»(25 мм x1 м x1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

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

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

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

Для тренеров:

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2012.
2. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.
10. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.
13. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.
14. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
16. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г

Для лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
4. 100 легендарных боксеров Д.П. Клавусть, М. 2016г

5.2. Список интернет -ресурсов

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru
6. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru
7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru