**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждено

на заседании тренерского совета Приказом №285-о

протокол №4 от «15» декабря 2021 года от «30»декабря 2021 года

(с изм. от 13.07.2022 года пр. №107-о)

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённого приказом Министерства спорта России от 09 февраля 2021 года № 62

**Срок реализации программы**:

Этап начальной подготовки- 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Салехард

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | * 1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы |  |
|  | * 1. Срок реализации программы   2. Характеристика вида спорта «бокс» |  |
|  |  |  |
| 2 | Нормативная часть  2.1.Структура тренировочного процесса |  |
|  | 2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки  2.3.Требования к объёму тренировочного процесса  2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)  2.5. Виды подготовки и соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса |  |
|  | 2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки  2.7. Перечень тренировочных мероприятий  2.8. Годовой план спортивной подготовки  2.9. Планы инструкторской и судейской практики  2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.  2.11 Планы антидопинговых мероприятий |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность |  |
|  | 3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки |  |
|  | 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов  3.4.Рекомендациипо организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения |  |
| 4 | Система спортивного отбора и контроля  4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки |  |
|  | 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом их этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы  4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения  4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения |  |
|  |
| 5 | Перечень материально-технического обеспечения |  |

6 Перечень информационного обеспечения

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт» муниципального образования город Салехард (далее-Учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее ФССП), утверждённого приказом Министерства спорта России от 09 февраля 2021 года № 62, а также с учетом следующих нормативных документов:

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

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

− Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

− Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

− Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 19 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

− Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;

− Правила вида спорта «бокс» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2018 г. № 1018, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 19 октября 2021 г. № 797);

- иных правовых актов в области образования и спорта.

Программа является основным документом для тренеров при организации и проведении занятий по боксу в Учреждении и предназначена для обеспечения единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта «бокс».

Цель реализации Программы − создание условий, способствующих развитию и воспитанию детей и юношества, совершенствование спортивной деятельности, организация спортивной подготовки спортсменов, создание организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард.

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

− формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

− отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

− ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

− получение спортсменами знаний в области физической культуры и вида спорта «бокс»;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

− систематическое повышение навыков спортивного мастерства за счёт овладения физическим, техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий;

− воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

− повышение физической работоспособности и резервных функций спортсменов для создания базовой основы их физических возможностей с условиями перспективы высшего мастерства.

Программа раскрывает содержание тренировочной работы по боксу, планирует распределение программного материала по разделам и видам спортивной подготовки, предлагает систему контрольных нормативов и требований для групп этапа начальной подготовки по виду спорта «бокс». В Программе использованы результаты научных исследований по вопросам спортивной подготовки юных боксеров, а также практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены и психологии. Данная Программа раскрывает как нормативную, так и методическую части спортивной подготовки юных боксеров с учетом современных тенденций развития технико-тактических основ бокса и изменений вносимых в правила соревнований по виду спорта «бокс».

* 1. **Срок реализации Программы**

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

- этап начальной подготовки - 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

* 1. **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Вид спорта «Бокс» развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовки (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований.

Таблица №1

**Возраст и наименование группы боксеров**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование группы | Возраст |
| Мальчики и девочки (младший возраст) | 12 лет |
| Юноши и девушки (средний возраст) | 13-14 лет |
| Юноши и девушки (старший возраст) | 15-16 лет |
| Юниоры и юниорки (средний возраст) | 17-18 лет |
| Юниоры и юниорки (старший возраст) | 19- 22 года |
| Мужчины и женщины | 19-40 лет |

Возраст боксеров определяется по году их рождения.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями.

Таблица №2

**Возраст, количество боев и обязательный перерыв**

**до следующих соревнований у боксеров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество боёв, проведенных на соревнованиях | Обязательный перерыв до следующих соревнований |
| Мальчики и девочки (12 лет) | 2 боя | не менее 30 дней |
| Юноши и девушки (13-14 лет) | 3 боя и более | не менее 20 дней |
| Девушки (15-16 лет) | 3 боя и более | не менее 15 дней |
| Юноши (15-16 лет) | 3 боя и более | не менее 15 дней |

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом.

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Таблица №3

**Спортивные дисциплины (весовые категории)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Весовые категории | Юноши и девочки 13-14 лет | Юноши и девочки 15-16 лет | Женщины 18-40 лет и юниорки17-18 лет | Мужчины 18-40 лет  и юниоры 17-18 лет, 19-22 года |
|  | до кг | до кг | до кг | до кг |
| Первая супернаилегчайшая | 38,5 | - | - | - |
| Вторая супернаилегчайшая | 40 | - | - | - |
| Первая суперлегчайшая | 41,5 | - | - | - |
| Вторая суперлегчайшая | 43 | - | - | - |
| Третья суперлегчайшая | 44,5 | - | - | - |
| Самая легкая | 46 | 44-46 | - | - |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 45-48 | 46-49 |
| Наилегчайшая | 50 | 50 | 51 | 52 |
| Первая легчайшая | 52 | 52 | - | - |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 56 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | - |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 60 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 64 | 64 |
| Вторая полусредняя | 65 | 66 | 69 | 69 |
| Первая средняя | 68 | 70 | - | - |
| Средняя | 72 | 75 | 75 | 75 |
| Полутяжелая | 76 | 80 | 81 | 81 |
| Тяжелая | Св.76 | Св.80 | Св.81 | 91 |
| Супертяжелая |  | - | - | Св.91 |

В соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

Проведение соревнований должно быть обеспечено оборудованием и инвентарём, которое должно быть предоставлено организаторами не позднее чем за два часа до начала соревнований.

Состав оборудования и инвентаря для занятий боксом и соревнований принимается в соответствии с «Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (Часть1 «Олимпийские виды спорта») и включает:

-основное оборудование (ринг боксерский 6х6м на помосте 8х8м, боксерские перчатки),

- дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь;

-контрольно-измерительные судейские и информационные средства;

-технические средства ухода за местами занятий и боксерских боев, оборудованием и инвентарем.

Вспомогательные помещения решаются составом и типоразмерами, приведенными в разделе «Вспомогательные помещения» СП 31-112-2004. При расположении залов и арен для бокса в составе спортивных центров, комплексов, многофункциональных спортсооружений с залами для различных видов спорта формируются общие вспомогательные, обслуживающие и технические помещения.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Структура тренировочного процесса**

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью:

− этап начальной подготовки (ЭНП);

− тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

Спортивная подготовка боксёров подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

- связанные с физической нагрузкой виды подготовки: общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая практика и др.;

- не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: теоретическая подготовка, медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль и др.

Характер спортивной подготовки поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Наиболее существенный изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе боксеров на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий. Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки боксёров:

1. до года занятий на ЭНП;

2. свыше года занятий на ЭНП;

3. до двух лет занятий на ТЭ;

4. свыше двух лет занятий на ТЭ;

5. занятия на ЭССМ;

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки боксеров, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

− годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

− тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

− тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки, как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

− тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения);

− двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств боксёров)

На ЭНП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как 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.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Для спортсменов ТЭ до 2-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 годичных циклов для спортсменов ТЭ свыше 2-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 тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются 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, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

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

Таблица №4

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта «бокс»

от 09 февраля 2021 года №62)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | не устанавливается |

**2.3 Требования к объему тренировочного процесса**

Таблица №5

(Приложение №2 к ФССП по виду спорта «бокс»

от 09 февраля 2021 года №62

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| первый год | второй год | трети год | первый год | второй год | третий год | четвертый год | пятый год |
| Количество часов в  неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной  подготовки |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу.

***Предельные тренировочные нагрузки***

Рост спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

***Объем индивидуальной подготовки***

Самостоятельная подготовка планируется на различных этапах подготовки спортсменов и соответственно преследует различные цели.

Начиная с первого года спортивной подготовки юным спортсменам, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности, в летний период предлагается завести дневник самостоятельной подготовки, в который вводятся исполнение и объем выполненных физических упражнений по следующим показателям:

дата (дд/мм/гг);

перечень упражнений по ОФП и СФП (предлагается в методичке к дневнику);

количество повторений, объем;

самочувствие по итогам исполнения (кратко).

*Например,*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  (дд/мм/гг) | Перечень упражнений | Объем  (кол-во повт.) | Самочувствие |
| *29.06.2021* | *1. Выпрыгивание из полного приседа.* | *10 раз\**  *3 подхода* | *хорошее* |
|  | *2. вращение рук в плечевом суставе (вперед-назад)* | *100\*4* |
|  | *3……………………..* | *……* |

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

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

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

**2.4 Режимы тренировочной работы**

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:  
 - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:  
 на этапе начальной подготовки - двух часов;  
 на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Тренировочный процесс включает в себя периоды активного и пассивного отдыха спортсменов.

***Пассивный отдых.*** Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

***Активный отдых.***

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

**2.5 Виды подготовки и соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса**

***Общая физическая подготовка (ОФП)*** *–* процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

***Специальная физическая подготовка (СФП*)** *–* процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

***Техническая подготовка*** *–* процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

***Тактическая подготовка*** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

***Теоретическая подготовка*** – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

***Психологическая подготовка*** – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

При осуществлении спортивной подготовки и подготовки годового тренировочного плана необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения.

Таблица №6

(Приложение №2 к ФССП по виду спорта «бокс»

от 09 февраля 2021 года №62

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4-5 год | |
| % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. |
| Общая физическая подготовка | 32-35 | 75-82 | 22-25 | 69-78 | 22-25 | 92-104 | 20-22 | 104-114 | 20-22 | 125-137 | 15-17 | 109-124 | 15-17 | 125-141 | 12-14 | От объёма индивидуального плана спортивной подготовки |
| Специальная физическая подготовка | 10-14 | 23-33 | 15-18 | 47-56 | 15-18 | 62-75 | 16-21 | 83-109 | 16-21 | 100-131 | 17-22 | 124-160 | 17-22 | 141-183 | 17-22 |
| Техническая подготовка | 36-42 | 84-98 | 38-43 | 118-134 | 38-43 | 158-179 | 35-41 | 182-213 | 35-41 | 218-256 | 33-40 | 240-291 | 33-40 | 275-333 | 31-39 |
| Теоретическая подготовка | 3-4 | 7-9 | 1-5 | 3-16 | 1-5 | 4-21 | 3-5 | 16-26 | 3-5 | 19-31 | 3-5 | 22-36 | 3-5 | 25-42 | 3-5 |
| Тактическая подготовка | 1-4 | 2-9 | 2-7 | 6-22 | 2-7 | 8-29 | 5-15 | 26-78 | 5-15 | 31-94 | 13-17 | 95-124 | 13-17 | 108-141 | 17-20 |
| Психологическая подготовка | 1-4 | 2-9 | 1-5 | 3-16 | 1-5 | 4-21 | 2-5 | 10-26 | 2-5 | 13-31 | 2-5 | 15-36 | 2-5 | 17-42 | 2-5 |

**2.7 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в плавании.

***Спортивные соревнования*** *-* способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**О*тборочные соревнования***, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

***Основные соревнования***, целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

### Таблица №7

### (Приложение №2 к ФССП по виду спорта "бокс» от 09 февраля 2021 года N 62)

### Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

### по виду спорта "бокс"

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

### Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

### - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания.

### - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам плавания.

### - выполнение плана спортивной подготовки;

### - прохождение предварительного соревновательного отбора;

### -наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

### - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным Учреждением годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.8. Перечень тренировочных мероприятий**

### 

### Таблица №8

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта "бокс» от 09 февраля 2021 года N 62)

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

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта, достижение стабильных результатов.

Часы по разделам подготовки распределяются с учетом этапа и периода подготовки.

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может быть запланирована на календарные праздничные дни, на каникулярный период.

Годовой план спортивной подготовки (тренировочный план) разрабатывается тренером на каждую группу отдельно в соответствии с утвержденным расписанием, согласуется с заместителем директора по спортивной работе и утверждается руководителем Учреждения.

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и перечнем тренировочных сборов.

Примерные годовые планы представлены в Приложении к настоящей Программе.

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе бокса.

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера- новичка на 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 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 муниципального уровня.

Таблица №9

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части 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 |

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

***Медицинские, медико-биологические мероприятия***

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

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

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

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

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

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

***Восстановительные мероприятия***

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности боксеров необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Таблица №10

**Перечень средств восстановительных мероприятий**

|  |
| --- |
| **Педагогические** |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  - «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными спаррингами от 1 до 15 минут  - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);  - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;  - рациональная организация режима дня |
| **Психологические** |
| - психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;  - средства внушения (внушенный сон-отдых);  - гипнотическое внушение;  - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  - интересный и разнообразный досуг;  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат |
| **Медико-биологические** |
| -рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям;  - витаминизация;  - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани |
| **Гигиенические** |
| - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям; |

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства, такие как физиотерапевтические, витаминизация, должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ТЭ свыше 2 лет подготовки и ЭССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

- водные процедуры: душ (10-12 мин);

- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;

- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

- обед;

- 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.

**2.11. Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте**

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Определения основных терминов.

*Антидопинговая деятельность* **-** антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация* - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

*ВАДА* **-** Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период*– любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

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

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

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3.Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | 1 раз в 2 месяца | Рекомендуется проводить в формате лекций , бесед, дискуссий. |
| 4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | «Запрещенный список» | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| 5.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Тренер | 1-2 раза в год | В рамках проведения тренировочных занятий |
| 6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 7. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| 8. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | ежемесячно | Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий. |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Тренер | 1-2 раза в год | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5.Семинар для спортсменов и тренеров | Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |

Этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 2.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | ежемесячно | Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий. |

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курса.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

**с учетом влияния физических качеств на результативность**

Организуя тренировочный процесс юных боксеров, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств.

Таблица №12

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта "бокс» от 09 февраля 2021 года N 62)

**Влияние физических качеств на результативность**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Развитие силовых способностей***

Мышечная сила - одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям. Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности. Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический.

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела;

- упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5 кг);

- упражнения на различных тренажерных устройствах; - статические упражнения на удержание заданной позы;

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору);

- упражнения с сопротивлением упругих предметов - эспандеров, резины.

***Развитие быстроты***

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно- мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека т выполнять двигательные действия в минимальное время.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в боксе — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обусловливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому беспрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров.

Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высоком скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью. Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными.

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

***Развитие выносливости***

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою боксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее 2 /3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: 1) интенсивность действий; 2) частота их повторений; 3) продолжительность действий; 4) характер интервалов между ними; 5) стиль и манера ведения боя противником; 6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

***Развитие гибкости***.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

У боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается

***Развитие координации (ловкости).***

Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и уменьями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства. Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Таблица №13

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

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

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом.

***Росто-весовые показатели.*** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

***Сила.*** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

***Быстрота.*** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

***Скоростно-силовые качества.*** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

***Выносливость.*** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

***Гибкость.*** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

***Координационные способности*** развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

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

**средств и методов тренировок**

***3.2.1. Структура тренировочного занятия***

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

− точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

− полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

− методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение.

Тренировочное занятие условно делят на три части: *подготовительную, основную, заключительную.*

*Подготовительная часть* занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. Для решения этой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия. Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

*В основной части занятия* решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, его совершенствования или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

*В заключительной части* необходимо решать задачу восстановления организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений, направленные на расслабление, растягивание.

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: Ф.И.О. тренера, группа/этап спортивной подготовки, № тренировочного занятия, тема занятия, цель и задачи тренировочного занятия, продолжительность тренировочного занятия, место и дату проведения, необходимый инвентарь, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утвержденной программе спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмена.

**Образец плана-конспекта**

Тренер: Ф.И.О.

Группа: этап, период обучения

№ занятия \_\_\_\_\_\_\_\_

Тема занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель тренировочного занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи: (обучающие, развивающие, воспитывающие)

1.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продолжительность занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата и место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Метод обучения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание программного материала | Дозировка | | | Организационно- методические указания | |
|  | **1.Подготовительная часть (\_\_\_\_\_ мин)** | | | | | |
| 1.Организовать подготовку к занятию  2. Подготовка организма к предстоящей нагрузке | 1.построение, приветствие, сообщение задач занятия  2.Разминка ОРУ в движении ОРУ на месте  Прыжковые упражнения  Работа с набивными мячами  Работа с теннисным мячом |  | 2 мин.  2 мин.  2 мин.  кол-во раз | |  | |
|  | **2.Основная часть (\_\_\_\_мин)** | | | | |
| Частные задачи формулируются исходя из поставленных задач тренировочного занятия | Содержание программного материала в соответствии с поставленными задачами |  |  | |  |
| 1. **Заключительная часть (\_\_\_мин)** | | | | | |  | |
| 1.Восстановить функциональное состяние организма  2.Организованно завершить занятие | Н-р: упражнения на восстановление,  гимнастика боксера  Построение, подведение итогов, домашнее задание |  |  |  | |

***3.2.2. Средства и методы тренировки***

*На этапе начальной подготовки*основной целью тренировочного занятия является 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.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Материал |
| **I.** | **Общеразвивающие упражнения** |
| **II.** | **Специальные и специально-вспомогательные упражнения** |
| 1. | Подводящие упражнения 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. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и зашита 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** |

*На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства основной целью тренировки* является 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.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | 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. | Упражнения для разучивания тактических 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 серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову |
| 3. | Упражнения для совершенствования серии 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** |

*Средства и методы тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства*

*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); - изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений*:

- повторный;

- переменный;

- повторно – переменный;

- круговой;

- игровой;

- контрольный;

- соревновательный.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | 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** |

***3.2.3. Теоретическая подготовка боксера***

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача 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 органически связана с физической, техникотактической, 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.

**3.3. 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. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. 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 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;
* наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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 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 годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

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 годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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 тренировочного процесса.

Функциональное объединение научного обеспечения и практики спортивной подготовки в целостную систему, позволяет ставить и решать проблемы, возникающие непосредственно в самом процессе спортивной подготовки.

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***

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности.

Для правильного формирования психики спортсмена, подготовки его к особо трудным условиям выступлений необходимо систематически применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В практике спорта принято называть эту систему воздействий психологической (психической) подготовкой спортсмена.

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:

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

- способствовать развитию психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в данном виде спорта. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия (в частности, специализированные виды восприятий, например в боксе «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара» и т. д.), специфичные для этого вида спорта внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена целесообразно в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юными боксерами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения много места 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.

Разумеется, что главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей боксера.

Если боксер не прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности.

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 развиться антиподы: упрямство и ригидность.

Развития 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, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и 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 те или иные 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.*

Волевые усилия могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, 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. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям  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)***

С целью оптимальной настройки психики спортсмена для успешного выступления в состязаниях применяется психологическая подготовка борцов к соревнованиям. Она является продолжением общей психологической подготовки в определенных условиях.

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

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

Для состояния готовности характерны также оптимальное 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 (имеется в виду, что боксер обязательно будет участвовать в состязаниях) и кончается моментом жеребьевки.

Психологическая подготовка к бою (первому), т. е. непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, 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).

Разумеется, что такое разделение психологической подготовки боксера к соревнованиям имеет несколько условный характер. Например, содержание и приемы ранней психологической подготовки к соревнованиям используются и во время непосредственной подготовки боксера к первому выступлению на ринге и в процессе турнира.

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.
7. Обеспечение физической и «нервной свежести» к началу соревнований.

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, но свою

практическую реализацию это умение получает лишь непосредственно перед состязанием.

*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 (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо, наблюдать какое – либо явление нужный период времени, выполнять двигательные действия даже при усталости).
4. Преднамеренно регулировать интенсивность ряда собственных действий, сознательно усиливать или активизировать и напротив, ослаблять моторную активность, усиливать или ослаблять внимание и т.п.

*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*

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

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 (не говоря уж об исходе соревнования).

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**

*Система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации в Учреждении регламентируется Положением об организации спортивного отбора в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Старт» в процессе многолетней спортивной подготовки по видам спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование поступающих, в том числе с помощью автоматизированной системы инновационного спортивного тестирования "Стань Чемпионом», с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) индивидуальный отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в спортивную школу осуществляется ежегодно.

Возраст (год рождения) поступающих для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года рассматривается и утверждается на заседании тренерского совета.

Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности в соответствии с Порядком приема лиц в Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа «Старт» для прохождения спортивной подготовки.

Просмотр поступающих и процедура индивидуального отбора входят в годовой тренировочный план работы. На этап начальной подготовки зачисляются дети с 10 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачислятся только здоровые спортсмены с 12 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов на следующий этап (период) подготовки производится с учетом выполнения установленных настоящей Программой критериев оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Оценка результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки проводится по итогам спортивного сезона членами специально созданной комиссии. Состав комиссии и сроки проведения оценки результатов утверждаются локальным актом Учреждения.

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом | - регулярность и систематичность посещения тренировок  - выполнение тренировочного объема в соответствии с требованиями ФССП | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%);  - педагогическое наблюдение |
| 2. | Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки необходимых для перевода на следующий год этапа НП  -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена | - тестирование  - анализ результатов тестирования |
| 3. | Освоение основ техники и тактики по виду спорта | - выполнение требований технико-тактической подготовки | - тестирование  - педагогическое наблюдение |
| 4. | Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях |
| 5. | Общие знания об антидопинговых правилах | - уровень общих знаний об антидопинговых правилах | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс» или «Ценности спорта» |
| 6. | Укрепление здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта | - наличие медицинского допуска по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра |
| 7. | Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки | - выполнение требований программы спортивной подготовки для перевода с этапа начальной подготовки на тренировочный этап | - тестирование  - изучение протоколов  -педагогическое наблюдение |

Результатом реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

-достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;

- знания антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта. | - регулярность и систематичность посещения тренировок  - выполнение тренировочного объема в соответствии с требованиями ФССП | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%)  - педагогическое наблюдение |
| 2. | 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 | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, необходимых для перевода на следующий год ТЭ  -выполнение требований технико-тактической подготовки, необходимых для перевода на следующий год ТЭ  -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена | - тестирование;  - анализ результатов тестирования  -педагогическое наблюдение |
| 3. | Соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления; овладение навыками самоконтроля | - регулярность и систематичность посещения тренировок  - выполнение плана восстановительных мероприятий | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - педагогическое наблюдение |
| 4. | Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 5. | Достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этап (этапа спортивной специализации) | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП  - положительная динамика результатов участия в официальных спортивных соревнованиях | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  - анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 6. | Овладение основами теоретических знаний о виде спорта | - уровень теоретических знаний о виде спорта | - тестирование |
| 7. | Знания об антидопинговых правилах | - уровень общих знаний об антидопинговых правилах | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс» |
| 8. | Укрепление здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта | - наличие медицинского допуска по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра |

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

-формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;

- знания антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов | - выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с ФССП  - положительная динамика спортивных результатов | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%)  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  - анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 2. | - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки  -выполнение требований технико-тактической подготовки  -уровень знаний по теоретической подготовке  -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена | - тестирование  - анализ результатов тестирования |
| 3. | - повышение функциональных возможностей организма | -положительные функциональные пробы | - проведение функционального тестирования в рамках ежегодного углубленного медицинского осмотра  - педагогическое наблюдение |
| 4. | - формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности | -выполнение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок  -выполнение плана восстановительных мероприятий  -выполнение плана самостоятельной подготовки  -ведение дневника самонаблюдения  - отсутствие травм | - педагогическое наблюдение |
| 5. | - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе ССМ в соответствии с требованиями ФССП  - положительная динамика результатов участия в официальных спортивных соревнованиях | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  - анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 6. | -приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта | - участие в судействе официальных спортивных соревнований  - участие в судейских семинарах | - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях в составе судейской бригады  - наличие судейской категории |
| 7. | - знания антидопинговых правил | - уровень знаний об антидопинговых правилах | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс» |
| 8. | - сохранение здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта | - ежегодный углубленный медицинский осмотр |

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

Целью контроля в спортивной подготовке 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 тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: *предварительный, оперативный, текущий и итоговый.*

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к освоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Итоговый контроль* проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

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.

После каждого этапа (периода) спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Тестирование проводится 2 раза в год:

- сентябрь, октябрь - *приемное* тестирование поступающих в учреждение и *контрольное* тестирование занимающихся после каникулярного периода;

- апрель, май - *контрольно-переводное* тестирование занимающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки.

На основании *приемного* тестирования проводится отбор и прием поступающих в учреждение.

*Контрольное* тестирование - определение уровня физической подготовленности занимающихся в начале спортивного сезона в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы индивидуальной подготовки, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности. В программу контрольного тестирования тренером могут быть включены дополнительные тесты, необходимые для определения физической подготовленности занимающихся.

Результаты *контрольно - переводного* тестирования служат основанием для перевода (зачисления) занимающихся на определенный этап (период) спортивной подготовки. Занимающиеся, не выполнившие нормативные требования, на основании решения тренерского совета могут пройти повторное обучение , но не более 1 раза на данном этапе подготовки.

Контроль выполнения *объёма тренировочных нагрузок* занимающимися осуществляется тренером в течение спортивного сезона в журнале учета работы тренировочных групп. Для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки занимающийся должен освоить не менее 90% объёма тренировочных нагрузок.

Планирование участия занимающихся в соревнованиях в течение спортивного сезона и контроль выполнения *объёма соревновательных нагрузок* осуществляется тренером.

*Контроль уровня общей и специальной физической* подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

*Уровень технического мастерства* подтверждается выполнением обязательной технической программы.

*Уровень тактической подготовленности* занимающихся оценивается в процессе тренировочной и соревновательной деятельности посредством педагогического наблюдения, анализа результатов участия в соревнования.

*Контроль теоретических знаний* на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства проводится посредством тестирования.

*Уровень знаний антидопинговых* правил подтверждается обязательным наличием сертификата РУСАДА.

Для всех этапов подготовки необходима *сдача нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО* по возрастным ступеням.

Сроки приёма контрольных (контрольно-переводных) нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки и составы комиссий утверждаются локальным нормативным актом Учреждения.

Решение о зачислении (переводе) занимающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки принимается комиссией на основании анализа всех критериев, необходимых для зачисления (перевода) занимающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки.

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

В исключительных случаях, лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые программой требования, могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы повторно, решением тренерского совета отчисляются, как не освоившие программный материал.

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

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

### Таблица №14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "бокс" (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| **период подготовки** | | | |
| 1 | 2 | 3 | |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,2 | 6,1 | 6,0 | |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 6,10 | 6,09 | 6,08 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 10 | 12 | 15 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +2 | +3 | +4 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 9,6 | 9,5 | 9,4 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | 132 | 134 | |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | | |
|  | 19 | 20 | 21 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 10,9 | 10,8 | 10,5 | |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | | |
| 8,20 | 8,10 | 8,05 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 13 | 14 | | 15 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 3 | 4 | | 5 |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| - | - | | - |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +3 | +4 | | +5 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 9,0 | 8,9 | | 8,8 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 150 | 152 | | 154 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | | |
| 24 | 25 | | 26 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.  Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | | |
| 7 | 8 | | 9 |

### Таблица №15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "бокс" (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| **Период подготовки** | | | |
| 1 | 2 | 3 | |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,4 | 6,3 | 6,2 | |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 6,30 | 6,25 | 6,20 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 5 | 6 | 7 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +3 | +4 | +5 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 9,9 | 9,8 | 9,6 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 120 | 123 | 125 | |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | | |
| 13 | 14 | 15 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 11,3 | 11,2 | 11,0 | |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | | |
| 8,55 | 8,50 | 8,45 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 7 | 8 | | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| - | - | | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 9 | 10 | | 11 |
| 112.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +4 | +5 | | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 10,4 | 10,3 | | 10,0 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 135 | 140 | | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | | |
| 16 | 17 | | 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 весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | | |
| 6 | 7 | | 8 |

### Таблица №16

### Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "бокс»

**(юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | | **Норматив** | | | | |
| **Период подготовки** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | | не более | | | | |
| 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | | не более | | | | |
| 8,05 | 8,04 | 8,03 | 8,02 | 8,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | | не менее | | | | |
| +5 | +5 | +6 | +7 | +7 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | | | | |
| 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,6 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | |
| 150 | 151 | 152 | 153 | 154 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | | не менее | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | | | | | |
| 2.1 | Бег на 60 м | с | | Не более | | | | |
| 9,2 | 9,2 | 9,1 | 9,1 | 9,0 |
| 2.2 | Бег на 2000 м | мин, с | | Не более | | | | |
| 9,40 | 9,35 | 9,35 | 9,30 | 9,30 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 2.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 2.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | | Не менее | | | | |
| +6 | +7 | +7 | +8 | +8 |
| 2.6 | Челночный бег 3х10 м | с | | Не более | | | | |
| 7,8 | 7,8 | 7,7 | 7,7 | 7,6 |
| 2.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | Не менее | | | | |
| 190 | 192 | 193 | 194 | 195 |
| 2.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1  мин) | кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 39 | 40 | 41 | 41 | 42 |
| 2.9 | Метание мяча весом 150 г | м | | Не менее | | | | |
| 34 | 35 | 35 | 36 | 36 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | | | | |
| 3.1 | Бег на 100 м | с | | Не более | | | | |
| 14,3 | 14,2 | 14,1 | 14,0 | 14,0 |
| 3.2 | Бег на 2000 м | мин, с | |  | | | | |
| - | - | - | - | - |
| 3.3 | Бег на 3000 м | мин, с | | Не более | | | | |
| 14,30 | 14,30 | 14,25 | 14,25 | 14,20 |
| 3.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 3.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 15 |
| 3.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | | Не менее | | | | |
| +8 | +8 | +9 | +9 | +10 |
| 3.7 | Челночный бег 3х10 м | с | | Не более | | | | |
| 7,6 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 |
| 3.8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | Не менее | | | | |
| 210 | 215 | 216 | 218 | 220 |
| 3.9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1  мин) | Кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 40 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 3.10 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | | Не более | | | | |
| - | - | - | - | - |
| 3.11 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | | Не более | | | | |
| 25,30 | 25,25 | 25,20 | 25,15 | 25,10 |
| 3.12 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | | Не менее | | | | |
| - | - | - | - | - |
| 3.13 | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | | Не менее | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | | | | |
| 4.1 | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | | с | Не более | | | | |
| 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| 4.2 | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.  Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | | Кол-во раз | Не менее | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 4.3 | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.  Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | | Кол-во раз | Не менее | | | | |
| 244 | 245 | 246 | 247 | 248 |
| 4.4 | Техническое мастерство | | % выполнения от общего количества упражнений | 50% | 60% | 70% | 80% | 90% |
| Обязательная техническая программа  Упражнения выполняются в привычной для занимающегося стойке (правосторонней или левосторонней).  Упражнения выполняются на дальней и средней дистанции, с партнёром или самостоятельно.  Оценка техники движений:  1.боевая стойка;  2.передвижение шагом и подскоками (вперёд, назад, влево и право) в боевой стойке;  3.боковые удары на месте (на месте, с шагами вперёд, назад);  4.удары снизу на месте (на месте, с шагами вперёд, назад);  5.двух ударные комбинации разнотипных ударов (на месте, с шагами вперёд, назад);  6. трёх ударные комбинации разнотипных ударов (на месте, с шагами вперёд, назад);  7.защита (подставкой плеча, отбив предплечьем внутрь и наружу, блок предплечьем, шагом назад);  8.защита корпусом (уклоны, нырки, отклоны);  9.комбинированная защита. | | | | | |

### Таблица №17

### Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "бокс»

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | | | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | |
| **Период подготовки** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | | | с | не более | | | | |
| 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | | | мин, с | не более | | | | |
| 8,29 | 8,27 | 8,25 | 8,23 | 8,20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | не менее | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | количество раз | не менее | | | | |
| - | - | - | - | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | | | см | не менее | | | | |
| +6 | +6 | +7 | +7 | +8 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | | | с | не более | | | | |
| 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | не менее | | | | |
| 135 | 136 | 137 | 138 | 140 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | | | м | не менее | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | | | | | | |
| 2.1 | Бег на 60 м | | | с | Не более | | | | |
| 10,4 | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10,0 |
| 2.2 | Бег на 2000 м | | | мин, с | Не более | | | | |
| 11,40 | 11,38 | 11,36 | 11,36 | 11,35 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | кол-во раз | Не менее | | | | |
| 10 | 10 | 11 | 12 | 14 |
| 2.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | кол-во раз | Не менее | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | | | см | Не менее | | | | |
| +8 | +8 | +8 | +9 | +9 |
| 2.6 | Челночный бег 3х10 м | | | с | Не более | | | | |
| 8,8 | 8,8 | 8,7 | 8,7 | 8,6 |
| 2.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | Не менее | | | | |
| 160 | 162 | 163 | 164 | 165 |
| 2.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1  мин) | | | кол-во раз | Не менее | | | | |
| 34 | 34 | 35 | 35 | 36 |
| 2.9 | Метание мяча весом 150 г | | | м | Не менее | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | | | | | |
| 3.1 | | Бег на 100 м | | с | Не более | | | | |
| 17,2 | 17,1 | 17,0 | 17,0 | 16,8 |
| 3.2 | | Бег на 2000 м | | мин, с | Не более | | | | |
| 11,20 |  |  |  |  |
| 3.3 | | Бег на 3000 м | | мин, с | Не более | | | | |
| - | - | - | - | - |
| 3.4 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | кол-во раз | Не менее | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3.5 | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | кол-во раз | Не менее | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3.6 | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | | см | Не менее | | | | |
| +9 | +10 | +10 | +11 | +12 |
| 3.7 | | Челночный бег 3х10 м | | с | Не более | | | | |
| 8,7 | 8,7 | 8,7 | 8,6 | 8,5 |
| 3.8 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | Не менее | | | | |
| 170 | 172 | 173 | 174 | 175 |
| 3.9 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1  мин) | | кол-во раз | Не менее | | | | |
| 36 | 36 | 37 | 37 | 38 |
| 3.10 | | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | | мин, с | Не более | | | | |
| 18 | 17 | 16,5 | 16,3 | 16,0 |
| 3.11 | | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | | мин, с | Не более | | | | |
| - | - | - | - | - |
| 3.12 | | Метание спортивного снаряда весом 500 г | | м | Не менее | | | | |
| 16 | 16,5 | 16,5 | 17 | 17,5 |
| 3.13 | | Метание спортивного снаряда весом 700 г | | м | Не менее | | | | |
| - | - | - | - | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | | | | | |
| 4.1 | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | | с | | Не более | | | | |
| 28,0 | 28,0 | 27,5 | 27,5 | 27,0 |
| 4.2 | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.  Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | | Кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 4.3 | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.  Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | | Кол-во раз | | Не менее | | | | |
| 240 | 245 | 246 | 248 | 250 |
| 4.4 | Техническое мастерство | | % выполнения от общего количества упражнений | | 50% | 60% | 70% | 80% | 90% |
| Обязательная техническая программа  Упражнения выполняются в привычной для занимающегося стойке (правосторонней или левосторонней).  Упражнения выполняются на дальней и средней дистанции, с партнёром или самостоятельно.  Оценка техники движений\*:  1.боевая стойка;  2.передвижение шагом и подскоками (вперёд, назад, влево и право) в боевой стойке;  3.боковые удары на месте (на месте, с шагами вперёд, назад);  4.удары снизу на месте (на месте, с шагами вперёд, назад);  5.двух ударные комбинации разнотипных ударов (на месте, с шагами вперёд, назад);  6. трёх ударные комбинации разнотипных ударов (на месте, с шагами вперёд, назад);  7.защита (подставкой плеча, отбив предплечьем внутрь и наружу, блок предплечьем, шагом назад);  8.защита корпусом (уклоны, нырки, отклоны);  9.комбинированная защита. | | | | | | |

### 

### Таблица №17

### Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода в этапе 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 3х10 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 | |
|  |  |
| 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 3х10 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 | |
|  | – |
| 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 уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 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 | |
|  | – |
| 1. 4.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 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 |
| 4.6. | Техническое мастерство | % выполнения от общего количества упражнений | Не менее 90% | Не менее 90% |
| Обязательная техническая программа  Упражнения выполняются в любой (правосторонней или левосторонней).  Упражнения выполняются на дальней, средней и ближней дистанции, с партнёром или самостоятельно.  Оценка техники движений\*:  1. передвижения в правосторонней и левосторонней боевой стойке;  2.удары на скачке в голову и туловище;  3. перекрёстные удары передней и задней рукой;  4.короткие прямые удары;  5. повторные атаки передней рукой;  6. повторные атаки двумя руками;  7. повторные контратаки передней рукой;  8. повторные контратаки двумя руками;  9. встречные контратаки с развитием;  10.провалы в левую-правую стороны с ударом с развитием;  11.активные защитные действия; | | |

**Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП** проводится по системе: «зачёт" - "незачет".

Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Допускается перевод (зачисление) занимающихся на следующий этап (период) подготовки при выполнении процентного соотношения количества нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Этап (период) подготовки | % соотношение |
| ЭНП | 75% от общего количества установленных нормативов |
| ТЭ | 90% от общего количества установленных нормативов |
| ЭССМ | 100% от общего количества установленных нормативов |

**Оценка технического мастерства**

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися.

Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения.

*Стойка:*

- слишком широко расположены ноги;

- постановка ног на одной оси по отношении к противнику;

- центр тяжести слишком смещён к передней или задней ноге;

- локоть сторожевой руки и кулак отведён в сторону;

- излишнее напряжение во всех звеньях тела.

*Удары:*

- отведение руки перед ударом (замах);

- отсутствие вращательного движения корпуса;

- не своевременное перемещение массы тела;

- отсутствие фиксации звеньев бьющей руки;

- отсутствие отталкивающего движения ног;

- возвращение в Б.С. (боевая стойка) после удара;

- не правильное положение кулака при ударе;

- отсутствие само страховки.

*Защита:*

- большая амплитуда движения;

- потеря равновесия.

- излишнее напряжение.

*Передвижения:*

- слишком большие шаги, не позволяющие быстро восстановить равновесие;

- скрещивание ног во время передвижений;

- отсутствие скользящего движения при подскоках и скачках;

- опора на пятки, а не на переднюю часть стопы.

*Комбинации:*

-недостаточно эффективно выполнена подготовка;

- отсутствие целостности выполнения комбинации;

- во время нанесения акцентированного удара нет переноса МТ;

- возвращение в Б.С. после выполнения комбинации;

- отсутствие само страховки при нанесении акцентированного удара;

- потеря равновесия.

### При наличии существенной ошибки при выполнении движения занимающийся получает оценку «незачет».

***Рекомендации по организации проведения контрольного тестирования для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки***

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в базу АИС Lsport.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"](https://docs.cntd.ru/document/566484141#7D20K3) (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

-обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение №11 к ФССП);

-обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

-обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

-обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Таблица №18          (Приложение N 11 к ФССП по виду спорта "бокс " от 9 февраля 2021 года N 62)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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. | Еz-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 (1х2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2х1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38. | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук | 3 |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42. | Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х1 м х1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

### Таблица №19          (Приложение N 12 к ФССП по виду спорта "бокс " от 9 февраля 2021 года N 62)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

### Таблица №20          (Приложение N 13 к ФССП по виду спорта "бокс " от 9 февраля 2021 года N 62)

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
|  | Бинт эластичный | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Обувь для бокса (боксерки) | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный ветрозащитный | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный парадный | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Майка боксерская | Штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 |
|  | Носки утепленные | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | - | 1 | 1 |
|  | Обувь спортивная | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Перчатки боксерские снарядные | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
|  | Перчатки боксерские соревновательные | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
|  | Перчатки боксерские тренировочные | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
|  | Протектор зубной (капа) | Штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Протектор нагрудный (женский) | Штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Протектор паховый | Штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Трусы боксерские | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
|  | Футболка утепленная (толстовка) | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Халат | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  | Шлем боксерский | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Юбка боксерская | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

# 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 9 февраля 2021 №62

## 2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)

## 3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

## 4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

## 5. Всероссийский реестр видов спорта

## 6. Единая всероссийская спортивная классификация

## 7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования

## 8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)

## 9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско\_юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.

## 10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.

## 11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.

## 12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.

## 13. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно – техническим средствам. – М.: Советский спорт, 2012. – 12 с.

## 14. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012 227 — 81 с.

## 15. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.

## 16. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

## 17. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

## Перечень ресурсов сети «Интернет»:

## 1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_73038/ (дата обращения 26.12.2019).

## 2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 348. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf (дата обращения 26.12.2019).

## 3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://www. minsport.gov.ru /2016/doc/order999\_301015\_pril.pdf (дата обращения 26.12.2019).

## 4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/ (дата обращения 228 26.12.2019).

## 5. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru, www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru, http://www.consultant.ru – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; http://www.ict.edu.ru - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».