**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНО  приказом и.о. директора  МБУ ДЮСШ г. Амурска  № 87-Д от 15.09.2020 г. | Принято решением Педагогического совета МБУ ДЮСШ г. Амурска  Протокол № 3 от 02.09.2020 г. |

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для группы начальной подготовки второго года обучения по боксу на 2020-2021 учебный год

**Вид спорта –** бокс

**Организация, осуществляющая реализацию программы –**

МБУ ДЮСШ г. Амурска

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по боксу, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

Срок реализации –43 недели

Программу разработал:

Старший тренер-преподаватель

Е.С. Максимовский

Амурск

2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для группы начальной подготовки второго года обучения по боксу на 2020-2021 учебный годсоставлена на основедополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по боксу**.** Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и и спорту, Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

*Задачи Программы:* — организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Бокс (от англ. box, буквально — удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность групп (ТГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, спортивных школ.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико- восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУ ДЮСШ в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения. Зачисление лиц в МБУ ДЮСШ на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию. Зачисление в МБУ ДЮСШ оформляется приказом руководителя.

**1. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

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

В группу начальной подготовки (НП) второго года обучения принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, минимальный возраст — 11 лет. Продолжительность этапа – 43 недели.

***Таблица 1***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся для зачисления | Количество учащихся в группах | Длительность отдельного занятия | Количество учебных часов в неделю | Требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
| Группа начальной подготовки | | | | | |
| 2 год | 11-13 лет | 14 | 3 | 9 | Овладение основами спортивной техники 3-юношеский разряд |

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

***Таблица 2***

|  |  |
| --- | --- |
| **разделы подготовки** | **2 год** |
| общая физическая подготовка (%) | 50-64 |
| специальная физическая подготовка (%) | 18-23 |
| технико-тактическая подготовка (%) | 18-23 |
| теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3-4 |
| восстановительные мероприятия (%) | — |
| инструкторская и судейская практика (%) | — |
| участие в соревнованиях (%) | — |

Показатели соревновательной деятельности СП по боксу определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец календарного года в разделе «Целевые индикаторы выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

**1.4 Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико- восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

**1.5.1 Понятие о биологическом и паспортном возрасте**

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на 13 три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно- сосудистой, дыхательной и др.). Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

**1.5.2 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно — они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно- силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

*На этапе начальной подготовки (НП)*

У детей в возрасте 11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 11-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

**1.6 Предельные тренировочные нагрузки**

***Таблица 4***

|  |  |
| --- | --- |
| **этапный норматив** | **Свыше года** |
| количество часов в неделю | 9 |
| количество тренировок в неделю | 3 |
| общее количество часов в год | 387 |

**1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

         Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

***Таблица 5***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **виды соревнований** | **минимальный объем до года** | **максимальный объем до года** | **минимальный объем свыше года** | **максимальный объем свыше года** |
| контрольные | 2 | 3 | 3 | 6 |
| отборочные | — | — | 2 | 3 |
| основные | — | — | — | — |
| главные | — | — | — | — |

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: — соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс; — соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс; — выполнение плана спортивной подготовки; -прохождение предварительного соревновательного отбора; — наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; — соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**1.7.1 Организация тренировочных сборов**

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

**1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по боксу

***Таблица 6***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **наименование** | **единица измерения** | **кол-во изделий** |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | |
| Груша боксерская набивная | штука | 3 |
| Груша боксерская пневматическая | штука | 3 |
| Мешок боксерский | штука | 5 |
| Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м) | комплект | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

***Таблица 7***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **наименование** | **единица измерения** | **кол-во изделий** |
| спортивная экипировка | | |
| перчатки боксерские | пара | 24 |
| перчатки боксерские снарядные | пара | 15 |
| шлем боксерский | штука | 15 |

**1.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

**1.10 Структура годичного цикла**

**1.10.1 Годичные макроциклы**

        Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально- подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа — общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа — повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно- технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

**1.10.2 Типы и задачи мезоциклов**

         Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих СП, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклов.

**2. Методическая часть**

        В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам начальной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для данного этапа подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного — педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

       МБУ ДЮСШ   организует работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется МБУ ДЮСШ  по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу. Тренер обязан: 1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не 31 допускаются. 2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы. 3. Подавать докладную записку администрации МБУ ДЮСШ по боксу о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: 1 Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается. 2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал. 3. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера. 4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки. Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП: 1. Присутствие лиц, проходящих СП в спортивном зале без тренера не разрешается. 2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала. 3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать — отменить занятие. 4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

**2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

            Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 43 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы: — Общая физическая подготовка (ОФП); — Специальная физическая подготовка (СФП); — Технико-тактическая подготовка (ТТП); — Теоретическая подготовка (ТП); — Контрольные соревнования (КС); — Контрольно- переводные испытания (КПИ); — Восстановительные мероприятия (ВМ); — Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс» Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки, Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

— группах начальной подготовки 2 года обучения — 3-х часов.

***Таблица 8***

**Тематический учебный план**

**Годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | Итого  в год  часов |
| Теоретические занятия | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 7 |
| Общая физическая  подготовка | 17 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 15 | 20 | 20 | 20 | 191 |
| Специальная физическая  подготовка | 5 | 9 | 10 | 8 | 8 | 7 | 10 | 8 | 7 | 14 | 86 |
| Технико-тактическая  подготовка | 8 | 13 | 8 | 10 | 13 | 9 | 10 | 10 | 12 |  | 93 |
| Медицинский  контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| Восстановительные  мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зачетные и переводные  требования + соревнования | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Всего за месяц | 36 | 41 | 39 | 39 | 41 | 36 | 36 | 39 | 39 | 36 | 387 |

**2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

          Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

**2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

           Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК — получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Основные формы КК: 1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД). 2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО). 3. Этапные комплексные обследования (ЭКО). 4. Текущие обследования (ТО).

**2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**2.5.1 Технико-тактическая подготовка**

       Учебный план занятий с боксерами-новичками на 2-й год обучения.

**I раздел.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

        II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактиче- ский прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль — май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

           III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

          IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель — май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На июль и август планируется отдых. В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования. В таблице 10 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые годы обучения.

**Содержание курса обучения боксера-новичка**

***Таблица 9***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Н.М.О  О.Ф.П.  С.Ф.П. | | Материал совершенствования. | | Масштаб обучения. | месяц | | 1-й  год обучения |
| Контрольные упр-ния  Комплекс С.Ф. П.  Подвижные  и спортивные игры. | |  | | Изучение боевой стойки и передвижений. | Сентябрь-декабрь | Iраздел |
| Совершенствование боевой стойки   и передвижений. | | Изучение прямых ударов в голову  и защита от них. |
| Контрольные упр-ния,   комплекс С.Ф.П,  кросс, подтягивания,   подвижные и спортив.  Игры занятия С.Ф.П | | Соревнования(1 бой) | |  | Февраль-май | IIраздел |  |
| Совершенствование  способов ведения боя  на дальней и средней дистанциях   прямыми ударами  в голову и туловище. | | Изучение прямых ударов   в туловище и защита от них. |
| Тренировочные уроки (6 уроков) | |  |
| Соревнования(1-2 боя) | |  | Сентябрь-декабрь | IIIраздел | 2-й год обучения |
| Контрольные упр-ия,    комплекс С.Ф.П.,   подвижные   и спортивные игры. | | Совершенствование  способов ведения боя   на дальней дистанции  (средней) прямыми ударами  в голову и туловище. | | Изучение боковых ударов в голову  и защита от них. |
| Тренировочные уроки(6 -8 уроков) | |  |
| Соревнования(1-2 боя) | |  |
|  |  | | Совершенствование  способов ведения боя  на дальней и средней дистанции  боковыми ударами  в голову и туловище. | Изучение ударов в туловище  и коротких  боковых в голову и защита от них |
| Контрольные упр-ия,  комплекс  С.Ф.П,  дополнительные виды спорта | | Тренировочные уроки(9 уроков) | | | Февраль-май | IVраздел |
| Соревнования(1-2 боя) | | |
| Занятия по О.Ф.П. и С.Ф.П. .Занятия по дополнительным видам спорта | | |
| ОТДЫХ | | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |

**2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

          Основные методы и приемы психологической подготовки В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия — убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача — снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия — косвенное внушение. Аутотренинг — самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.  Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения — высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях — выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**2.7 План применения восстановительных средств**

         Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых* Прежде всего — ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.  *Педагогические средства* Основные средства восстановления — педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: — варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; — использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; — тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); — рациональная организация режима дня.

*Психологические средства* Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся: — аутогенная и психорегулирующая тренировка; — средства внушения (внушенный сон-отдых); — гипнотическое внушение; — приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; — интересный и разнообразный досуг; — условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

**2.8 План антидопинговых мероприятий**

        Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положения об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. Допинг — запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательныепериоды. Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды. Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум — предупреждение, максимум — 1 год дисквалификации; второе нарушение: 2 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы: — Международный стандарт ВАДА по тестированию; — Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; — Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию». Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач: — формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем; — опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс; — раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств); — формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов; — воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; — пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств; — повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

***Таблица 10***

|  |  |
| --- | --- |
| Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции,беседы, индивидуальные консультации |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | тренинговые программы |

**2.9** **Планы инструкторской и судейской практики**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг». Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. План инструкторской и судейской практики Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения:

— Выполнение заданий по построению и перестроению группы

— Проведение разминки

 — Составление комплекса ОРУ

 — Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

**3 Система контроля и зачетные требования**

**3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс**

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по боксу. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс**

***Таблица 11***

|  |  |
| --- | --- |
| **физические качества и телосложение** | **уровень влияния** |
| скоростные способности | 3 |
| мышечная сила | 3 |
| вестибулярная устойчивость | 2 |
| выносливость | 3 |
| гибкость | 1 |
| координационные способности | 2 |
| телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 — значительное влияние

2 — среднее влияние

1 — незначительное влияние

**3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

 — формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 — формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 — освоение основ техники по виду спорта бокс;

— всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

— укрепление здоровья спортсменов;

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

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров. Первый этап — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты: — на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе); — на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот); — на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча); — на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м). Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя). Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований. На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, также как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары. На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д. Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны. И, наконец, на четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет. Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера. Первое требование к боксерам-олимпийцам — высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами. Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями. Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров. При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокдаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а, следовательно, его участие в спортивных мероприятиях. Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса. Основной показатель работы отделения бокса – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах 12,13

***Таблица 12***

**Контрольные нормативы по общей и специальной**

**физической подготовке по боксу ГНП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Легкие веса | | Средние веса | | Тяжелые веса | |
| контрол. | перевод. | контрол. | перевод. | контрол. | перевод. |
| Челночный бег 3 \*10 метров | 9,3 | 9,2 | 9,4 | 9,3 | 9,5 | 9,4 |
| Прыжки в длину с места | 171 | 174 | 171 | 174 | 171 | 174 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 27 | 27 | 30 | 25 | 27 |
| толчок набивного мяча  — сильнейшей рукой  — слабейшей рукой | 2,5  2,0 | 3,0  2,5 | 2,5  2,0 | 3,0  2,5 | 3,5  2,5 | 3,5  2,8 |

**Приемно-переводные нормативы по ТП для группы начальной подготовки 2 года обучения (11 лет)**

***Таблица 13***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | |
| **29 – 47 кг** | | | | | **53 – 66 кг** | | | | | **Свыше 73 кг** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Из фронтальной стойки  одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой) | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно— технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

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. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков боя, тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки — периодами, этапами макроцикла — и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

**3.3.1 Методика контроля спортсменов**

Методика контроля уже на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день — испытания на скорость, во второй — на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**3.3.2 Прогнозируемый результат занятий**

         По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы). По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

           По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

          По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

         По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

         Результатом реализации Программы является:

         На этапе начальной подготовки:

— формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 — формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 — освоение основ техники по виду спорта бокс;

 — всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 — укрепление здоровья спортсменов;

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

**3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

          Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год — в начале и в конце года. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: 1. определение уровня общей физической подготовленности, 2. определение специальной физической подготовленности, 3. определение технической подготовленности. Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

**1. Общие требования безопасности**1.1. К занятиям боком допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.  
1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.  
1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.  
1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви .  
2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.  
3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.  
3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.  
3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.  
3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.  
3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.  
4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**5.Требования безопасности в чрезвычайныхситуациях**

5.1.При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2.Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3.При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схемы эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5.Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

5.1. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

3. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

4. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2008.

10. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008

11.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009

13.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

14.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта бокс

1.Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

www.admin.tomsk.ru/pages/admin\_subdiv\_udmfks‎

www.depms.ru/‎

www.minsport.gov.ru/‎

boxing-fbr.ru/‎