Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Дзержинского района»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МКУ ДО «СШ Дзержинского района»
Протокол № 2 от 21.04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО
«СШ Дзержинского района»
И.В.Альбицкая
Приказ № 06-уд от 21.04.2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Бокс, утвержденного приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки - 3 года;
учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

2023г.

Содержание

Введение…….. 3

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ…… 4

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….. 5

2.1.Организация учебно-тренировочного процесса…… 5

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…….…….. 5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 6

2.2.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……... 6

Учебно-тренировочные занятия – групповые…….. 6

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке……. 7

Учебно-учебно-тренировочный план…… 7

Годовой учебно-тренировочный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»……. 8

Учебно-тренировочные мероприятия…… 9

Спортивные соревнования……. 9

2.3. Календарный план воспитательной работы…… 10

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……. 12

2.5 Планы инструкторской и судейской практики…… 19

2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…….. 20

2.7 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований…… 27

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ …….. 29

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ) 31

5.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….. 51

Информационно-методические условия реализации Программы соревнованиях….. 56

ВВЕДЕНИЕ

Бокс (англ. box, букв. - удар) сложный и мужественный вид спорта приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Бокс развивался из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов.

По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы подготовки и тренировки.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены. Бокс делится на любительский бокс и профессиональный бокс.

Весовая категория - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только обучающиеся одной весовой категории. Вес боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя. Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться по рингу. Боксеры-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы и активно двигаясь в ринге. Такая закономерность обуславливает тот факт, что больше всего нокаутов фиксируется именно в боях тяжеловесов. Легкие боксеры чаще всего выигрывают по очкам. Одной из самых опасных категорий является средняя и полусредняя. Боксеры с таким весом обладают усредненными параметрами, то есть они способны быстро маневрировать и наносить мощные удары.

В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Специфика организации тренировочного процесса.

Тренировка юных боксеров имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными боксерами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий на этапах начальной подготовки высокого спортивного результата.

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

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

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

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

Педагогическая практика многократно показала, что эффект подготовки, кроме других факторов, зависит от возраста тренирующихся. В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения и т.п., поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы

организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало еще выражены защитные реакции, связанные с чувством страха. Зависимость между возрастом и эффективностью подготовки меняется по мере чередования в онтогенезе периодов, отличающихся различным уровнем «усвоения», восприимчивости к тренировочным воздействиям и переработке информации. Такая же закономерность прослеживается и в отношении совершенствования двигательных (физических) качеств.

Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название«сенситивных» (или «критических») периодов.

Если в процессе многолетней подготовки боксера не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным.

Определить возрастные границы «сенситивных» периодов, ориентируясь только на календарный (паспортный) возраст, бывает трудно, поэтому рекомендуется учитывать еще и биологический возраст. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям тренирующихся, стадии полового созревания и степени окостенения скелета (т.е. замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического.

Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление. С этим фактором в значительной степени связан оптимальный возраст начала занятий боксом, преимущественная направленность тренировочных воздействий на начальных этапах многолетней подготовки, а также ориентировочные границы высших достижений.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Структура системы многолетней подготовки. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период прохождения спортивной подготовки в школе и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Программы рассчитана на 8 лет обучения, 3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055 (далее – ФССП).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ-

2.1.Организация учебно-тренировочного процесса

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость минимальная (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку первого года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лица, проходящие спортивную подготовку не выполнившим предъявляемые программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовке

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Допускается комплектование единой группы мальчиками и

девочками.
Перевод спортсменов на следующий этап обучения, производится на основании контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов год	**234**	**312**	**520**	**834**
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16
Минимальный возраст для зачисления (лет)	9	8	12	13

2.2.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия - групповые

Обучающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

1) Этап начальной подготовки - 3 года,

2) Учебно-учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет,

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам;
- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки является:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "бокс";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бокс";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бокс";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

Перевод спортсменов на следующий этап обучения, производится на основании контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный набор в группу (человек)	Количество тренировочных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	До 1 года	10	20	4,5	Выполнение этапных нормативов
	Свыше года	10	20	6	Выполнение этапных нормативов, зачисление в ТГ
Учебно-тренировочный этап	До 3 лет	8	16	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды 1 -2-3
	Свыше трех лет	8	16	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ИП, 1-2-3 вз.р.

На тренировочном этапе максимальный состав группы может определяться на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Учебно-учебно-тренировочный план.

Учебно-учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не превышающим максимальный объем тренировочной нагрузки, установленный федеральными

стандартами спортивной подготовки по видам спорта, в том числе с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, самостоятельной работы спортсменов, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, промежуточная и итоговая аттестация. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника Тренер-преподавателя.

При составлении плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Учебно-тренировочный план составлен в академических часах, академический час равен 60минут. Тренер-преподавательам-преподавателям разрешено вносить коррективы в план, но исходя из итогового количества часов.

Годовой учебно-тренировочный план
по программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Разделы спортивной подготовки	**Этапы и период**							
	Этап начальной подготовки			**Учебно-тренировочный этап**				
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Общая физическая подготовка	98	114	112	104	102	100	132	134
Специальная физическая подготовка	32	48	46	84	82	80	150	150
Участие в соревнованиях, Тренер-преподавательская и судейская практика	-			10	14	16	40	42
Техническая подготовка	70	104	104	182	184	186	278	280
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	36	40	114	114	116	174	176
Инструкторская и судейская практика	-			14	14	12	32	30
Медецинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	10	12	10	10	26	20
Количество часов в год	**234**	**312**	**312**	**520**	**520**	**520**	**832**	**832**
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	16	16
Минимальный возраст для зачисления	9			12				

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на виды подготовки по этапам и годам обучения осуществляется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам

многолетней подготовки. Годовой тематический план программы рассчитан на 52 недели.

На период очередного отпуска Тренер-преподавательа и летних каникул в общеобразовательных организациях, обучающиеся получают от Тренер-преподавательа-преподавателя план самостоятельной работы на 6 недель

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	-	14
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14
2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год	
3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся при наличии соответствующего финансирования.

Спортивные соревнования

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения. Юные обучающиеся уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, принимают участие в районных матчевых встречах.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	1	1	2

Основные	-	-	1	2

2.3 Календарный план воспитательной работы.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм Тренер-преподавательа-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что Тренер-преподаватель-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки Тренер-преподаватель-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

-личный пример и педагогическое мастерство Тренер-преподавательа-преподавателя;

-высокая организация учебно-тренировочного процесса;

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный коллектив;

-система морального стимулирования;

-наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в Боксе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, Тренер-преподавательов, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, Тренер-преподаватель-преподаватель может сделать вывод о сформированной у них необходимых качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника Тренер-преподавательа-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, Тренер-преподавательов и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	-торжественный прием вновь поступивших в школу; -проводы выпускников; -просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; -проведение тематических праздников; - встречи со знаменитыми спортсменами; -экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; -тематические диспуты и беседы; -трудовые сборы и субботники; -оформление стендов и газет. …	…

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинги (от английского - "давать наркотики") - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

С допингом поначалу не боролись, пользовались им редко, обнаружить нарушителей было сложно. Первый зарегистрированный случай употребления допинга был обнаружен в 1865 году с голландскими пловцами. В том же году была зарегистрирована первая смерть: умер спортсмен-велосипедист.

Специалисты убеждены, что количество официально выявляемых случаев применения допинга в спорте явно занижено по сравнению с реальным положением дел. Проблема здесь сводится к тому, что разработаны эффективные пути маскировки, прикрывающие использование допинга и делающие, невозможным его выявлен Первой спортивной федерацией, запретившей использование стимуляторов, стала Международная ассоциация легкоатлетических федераций в 1928 году при контроле. Первой страной, принявшей антидопинговое законодательство, стала Франция (1967). Был составлен список запрещённых препаратов, и создана специальная комиссия по борьбе с допингом. МОК ввел допинг - контроль, на Олимпийских играх начиная с 1968 г.

Мировое сообщество решило принять в качестве основы борьбы с допингом Всемирный антидопинговый Кодекс, он определяет допинг как совершение нарушений антидопинговых правил, приводимых, наличием запрещенной субстанции, или ее метаболитов, маркеров в пробе; использование либо попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; отказ или непредставление проб без уважительной причины; спортсмен должен быть доступен для взятия проб во время вне соревновательного периода; фальсификация или попытка фальсификации результатов; обладание, распространение или попытка распространения, назначение или попытка назначения; помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Согласно Всемирному Антидопинговому кодексу ответственность лежит на спортсмене. Государственные власти несут ответственность за определение санкций по отношению к торговцам запрещенными допинговыми средствами, а также в тех случаях, когда нарушение влечет за собой наказание, выходящее за рамки спортивных санкций.

Антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие оргкомитеты крупных международных соревнований, которые проводят тестирования на своих соревнованиях, ВАДА, международные федерации, национальные олимпийские и параолимпийские комитеты и национальные антидопинговые организации.

Основная задача антидопинговых организаций - защита прав спортсменов. Список запрещенных в спорте субстанций и методов обновляется не реже одного раза в год. Попадают в запрещенный список, методы, отвечающие критериям, которые помогают спортсмену получить преимущество над соперниками, опасны для здоровья спортсмена, противоречат духу спорта, если они способны маскировать использование других запрещенных субстанций и методов. Международный спортивный арбитражный суд (г. Лозанна) является высшей судебной инстанцией. Его решения имеют обязательную силу и обжалованию не подлежат.

Кодекс об административных правонарушениях РФ дисквалифицирует: спортсменов, Тренер-преподавательов, специалистов по медицине, иных специалистов в области физкультуры и спорта на срок от 6 месяцев до 3 лет. Административное наказание назначается судьей.

Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод). Антидопинговые правила направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для всего мира.

Общероссийская антидопинговая организация - Российское антидопинговое агентство (далее - РУСАДА) была создана в соответствии со статьей 26.1 Федерального закона.

РУСАДА выполняет функции, указанные в статье 26.1 Федерального закона и статье 20.5 Кодекса,

в том числе:
- планирует, координирует, осуществляет, контролирует и совершенствует процедуру допинг-контроля;
- сотрудничает с другими заинтересованными организациями, агентствами и другими антидопинговыми организациями;
- содействует проведению научных исследований в области предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним;
- в рамках своей юрисдикции решительно преследует все возможные нарушения антидопинговых правил, включая выяснение в каждом случае причастности персонала спортсмена или иных лиц к нарушению антидопинговых правил, и отслеживает надлежащее исполнение последствий;
- планирует, осуществляет, оценивает и способствует продвижению антидопинговых образовательных программ;
- в рамках своих полномочий проводит обязательное расследование в отношении персонала спортсмена при любом нарушении антидопинговых правил защищенным лицом или в случае, если персонал спортсмена оказывал содействие более чем одному спортсмену, нарушившему антидопинговые правила;
- в полной мере сотрудничает с ВАДА при проводимом им расследовании в соответствии с его полномочиями;
- принимает политику или правила, реализующие пункт 4.11 Правил;
- принимает надлежащие меры по обеспечению соблюдения Кодекса и международных стандартов ВАДА подписавшимися сторонами и любыми другими спортивными организациями, подпадающими под область применения Правил и Федерального закона.

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. Обучающиеся 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.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

План антидопинговых мероприятий

Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки	Рекомендации
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы (пример 1)
2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель Замдиректора	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе/районе
3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (Тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (пример 2)
4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5.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
6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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/ (приложение №2) Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

				(приложение №3 и №4).
7.Семинар для Тренер-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль Тренер-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Замдиректора	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы (пример 1)
2.Онлайн обучение на сайте Р УСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
4.Семинар для спортсменов и Тренер-преподавателей	«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
5.Родительское собрание	«Роль родителей	Тренер-преподавате	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

	в процессе формирования антидопинговой культуры»	ль		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (пример 2) Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

Также можно воспользоваться играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

Пример 1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: обучающиеся этапа начальной подготовки.

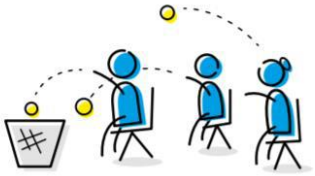
Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.;формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- • равенство и справедливость;
- • роль правил в спорте;
- • важность стратегии;
- • необходимость разделения ответственности;
- • гендерное равенство.

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

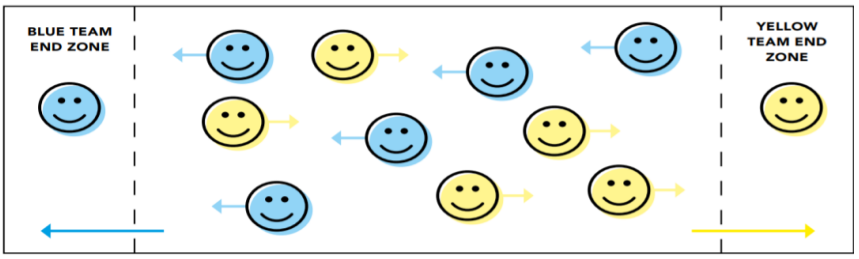
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или Боксьный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными? * *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.
Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).
Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”

Пример №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»
Целевая аудитория: обучающиеся всех уровней подготовки; персонал спортсменов, Тренер-преподавательы.
Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:
1. Принцип строгой ответственности
• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
• отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
• •маскирует использование других запрещенных субстанций.
• •Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
• •Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
• • list.rusada.ru
• • принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
• • регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
• • менее строгие стандарты качества;
• • риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
• • критерии получения разрешения на ТИ;
• • процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
• • процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
• • ретроактивное разрешение на ТИ.

2.5 Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Тренер-преподавательская практика

Для групп ТГ - Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика.

Для групп ТГ- Изучение правил соревнований. Судейство на учебных играх в своей группе. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей судей, секретаря. Помощь в организации и проведении районных, областных и межрегиональных соревнований.

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки

		ТЭ
1	Освоение терминологии, принятой в Боксе	+
2	Просмотре видеоматериалов с играми, разбор игровых ситуаций, принятие и обсуждение судейских решений.	+
3	В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.	+
4	Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки	+
5	Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.	+
6	Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам)	+
7	Ведение наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.	+
8	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).	+
9	Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.	+
10	Судейство на играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.	+
11	Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.	+

2.6Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает: медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ); наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных

микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. 13 соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медикобиологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. 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.

Предельные тренировочные нагрузки

Решая вопрос о предельности тренировочных нагрузок в боксе, мы должны исходить из физиологического обоснования спортивной нагрузки на тренировках по боксу. В свою очередь тренировочная нагрузка в любом виде спорта обоснована, в первую очередь, требованиями соревновательной деятельности, именно в аспекте её влияния на физиологическое состояние спортсмена.

Спарринг в условиях соревнований протекает в зоне большой и субмаксимальной мощности, в жесткой, агрессивной манере, стратегически направлен на победу над противником при сохранении собственной боевой работоспособности. Поединок состоит из 3-х раундов, каждый раунд длится 3 минуты, между раундами промежуток отдыха составляет от 0,5 до 1-й минуты.

Соревнования в одной весовой категории проводятся в один день, поэтому количество

поединков в течение этого дня может доходить до 6 - 7 и более. Все эти условия предъявляют к организму спортсменов, занимающихся боксом, большие требования.

Каждое изменение мощности работы во время боя требует новых сдвигов активности различных органов и систем организма спортсмена. При этом быстрые изменения в деятельности ЦНС (центральной нервной системы) и двигательного аппарата, не могут сопровождаться столь же быстрыми перестройками вегетативного обеспечения работы. На этот переходный процесс затрачивается некоторое время, так называемое время задержки. В это время ткани организма испытывают недостаточность кислородного снабжения, и возникает кислородный долг. Чем более спортсмен адаптирован к ациклической работе переменной мощности, тем меньше у него время задержки, т.е. быстрее возникают сдвиги в дыхании, кровообращении, энерготратах и накапливается меньший кислородный долг.

В ходе регулярных тренировок в боксе организм спортсмена испытывает ряд различных функциональных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом. Каждое предыдущее состояние влияет на протекание последующего. До начала работы у спортсмена возникает предстартовое, затем стартовое состояние, к которым присоединяется влияние разминки; от качества разминки и характера предстартового состояния зависит скорость и эффективность врабатывания в начале работы, а также наличие или отсутствие состояния мертвой точки. Все эти процессы определяют, в свою очередь, степень выраженности и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, что далее обуславливает особенности процессов восстановления. В зависимости от успешности протекания восстановительных процессов у боксеров перед началом следующего тренировочного занятия или соревнования будут проявлены те или иные формы предстартовых реакций, которые будут определять последующую двигательную деятельность.

Физиологическое описание спортивной нагрузки.

1. Нагрузка максимальной анаэробной мощности – от 90 до 100% от двигательных возможностей организма (работа анаэробная, предельно короткая) выполняется, в основном, на внутриклеточных запасах фосфорсодержащих веществ (фосфорная кислота, креатинфосфат, АТФ) и способствует развитию скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Расходуется около 120 ккал/мин. Может выполняться не более 10-20 секунд. В боксе такая работа происходит при реализации комбинации атаки или контратаки. Провоцируя спортивной работой, подобный характер мышечного химизма, создаются предпосылки к позитивной морфофункциональной перестройке всего организма в целом и переход на более высокий (интенсивный) уровень работоспособности.
2. Нагрузка около максимальной анаэробной мощности - на уровне 75-90% от двигательных возможностей организма и обеспечения анаэробного компонента энергопродукции (работа выполняется в пределах от 20-30 секунд до 1 минуты). Расходуется около 100 ккал/мин. Во время поединка за это время развертываются основные функции анаэробного энергоснабжения интенсивной скоростно-силовой работы спортсмена. Поэтому при специализированной подготовке такой работе уделяют повышенное внимание.

Доля фосфагенного энергообеспечения мышечной деятельности при работе в около максимальном анаэробном режиме составляет около 70%, лактацидная энергосистема составляет – 20% и кислородная энергетическая система задействована для окисления продуктов распада и энергетических субстратов (гликогена мышц и глюкозы) на 10%.

3. Нагрузка субмаксимальной анаэробной мощности составляет около 60- 75% от максимального анаэробного компонента энергопродукции. Расходуется 40- 50 ккал/мин. Длительность такой мышечной деятельности составляет 1-2 минуты. В боксе такая работа основная – это условие соревновательного поединка, который длится 3 раунда по 3 минуты с 1-й минутой отдыха между раундами. Субмаксимальную анаэробную мощность такой работы обеспечивает энергией в основном анаэробное гликолитическое расщепление АТФ – около 60%, на фосфагенную систему приходится 25%, и на кислородно-окислительную – 15%. Анаэробный гликолиз выступает как самостоятельный источник энергии для ресинтеза АТФ. Митохондрии утилизуют, помимо углеводов, жирные кислоты, а также используют пируват и

лактат, поступающие из крови. Гликолиз поставляет незначительную часть используемой клеткой АТФ. И все же составляет совершенно необходимое звено в механизме энергетического обеспечения сократительной функции сердца. Подобные условия способствуют развитию качества скоростной выносливости.

4. Нагрузка максимальной аэробной мощности(90-100% от максимального потребления кислорода организмом) обучающиеся достигают к концу третьей минуты раунда, а также к последним раундам и последним финальным поединкам. Расходуется около 25 ккал/мин. Роль аэробного энергообеспечения мышечной деятельности (аэробный гликолиз) в этих случаях достигает 30-40%, что свидетельствует о значительном снижении интенсивности поединка. Фосфагенное энергообеспечение составляет менее 20%, что говорит об истощении внутриклеточных источников энергии (фосфорная кислота, креатинфосфат, АТФ). Наибольшая нагрузка по обеспечению организма энергией ложится на лактацидную (гликолитическую) систему 45-50%.

5. Нагрузка около максимальной аэробной мощности (80-90% МПК) может быть использована слабо подготовленными спортсменами к окончанию третьего трехминутного раунда. Расход калорий около 20 ккал/мин. Расщепление глюкозы и гликогена при такой мощности работы начинает интенсивно переключаться с анаэробного на аэробный механизм (70-80%), что дает организму энергии гораздо меньше, снижая этим мощность работы, но позволяя ей продолжаться еще некоторое время в среднем темпе.

Итак, в первом раунде специальной работы боксера (спарринга) потребление кислорода составляет 70-80% от максимального. Это говорит о том, что системы дыхания и кровообращения за 3 минуты работы спортсмена хотя и достигают довольно высокого уровня работоспособности, но еще не приближаются к максимальным возможностям. Во время поединка роль аэробного энергообеспечения работающих органов боксера постепенно возрастает. Во втором и третьем раундах уровень кислородного потребления повышается от 80% до 95% от максимально возможного аэробного обмена. Причем незначительное увеличение потребления кислорода от второго к третьему раунду дает основание предполагать, что наращивание интенсивности окислительных реакций в основном приходится на первые два раунда. Поэтому, вероятнее всего, во втором и, безусловно, в третьем раунде кислородное потребление относительно стабилизируется. По всей видимости, эта фаза деятельности боксера проходит на фоне наиболее полно развернутых окислительных реакций в организме, а роль аэробного энергоснабжения будет преобладающей. И чем выше уровень утилизации кислорода на этом отрезке боя, тем большая по мощности работа может быть выполнена. Поэтому, совершенствование систем кислородного обеспечения организма боксера явится одним из условий повышения его работоспособности вообще и решения некоторых частных задач, важнейшей из которых является «проблема третьего раунда».

Условия состязаний в поединке таковы, что боксер за время боя имеет воз- можность отдохнуть в течение двух одноминутных перерывов (после первого и второго раундов). Это время его организм использует для ликвидации кислородного долга, продуктов распада (субстраты молочной кислоты и др.), образовавшихся в результате работы и в дальнейшем затрудняющих сократительную способность мышц. Другими словами, спортсмен хоть и в неполной мере, но восстанавливает запас энергетических ресурсов, так как быстрота ликвидации продуктов распада, т.е. восстановление работоспособности организма, зависит от мощности аэробных реакций. В данном случае, чем выше у боксера способность к потреблению кислорода, проявляемая как в работе, так и в период восстановления (перерывы между раундами и др.), тем меньше уровень образовавшегося рабочего кислородного долга и тем быстрее скорость его ликвидации в после рабочий период. Это значит, что боксер с высоким потолком аэробного обмена будет начинать очередной раунд с большими потенциальными возможностями.

Все это доказывает, что боксеру в ходе тренировочного процесса наряду с подготовкой организма к соревновательной работе в анаэробных условиях значительной гипоксии необходима тренировка, обеспечивающая развитие систем кислородного обеспечения

организма, т.е. аэробных способностей. Следовательно, мы приходим к идее предельных и прогрессивных нагрузок в системе спортивной подготовки боксеров. К интенсивным, предельным нагрузкам организм спортсменов необходимо готовить длительным периодом умеренных, прогрессивных нагрузок.

На рисунке 1 видно, что по мере роста спортивного мастерства в боксе предполагается постепенное увеличение доли нагрузки анаэробно- креатинфосфатной (до 20%) и анаэробно-гликолитической энергетической систем (до 50%) с уменьшением объема нагрузки аэробной направленности (до 30%).

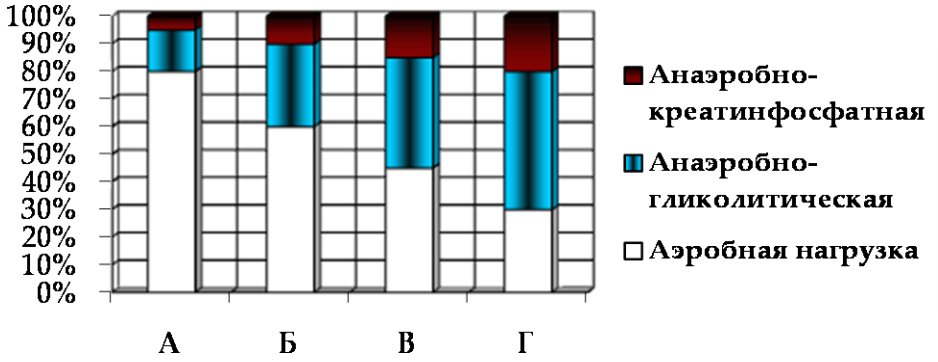


Рис.1. Распределение нагрузок по зонам интенсивности в процессе спортивной тренировки в боксе.

Ось ординат: процент нагрузки в тренировочном процессе; Ось абсцисс: А – этап начальной подготовки; Б – этап спортивной специализации; В - спортивного совершенствования; Г – этап ВСМ.

Нагрузки, применяющиеся в боксе, могут быть подразделены:

1. По характеру:
   - тренировочные и соревновательные;
   - специфические и неспецифические.
2. По величине воздействия:
   - малые;
   - средние;
   - значительные (около предельные);
   - большие (предельные).
3. По величине воздействия:
   - развивающие;
   - поддерживающие;
   - восстановительные.
4. По направленности:
   - способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);
   - совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.
5. По координационной сложности:
   - выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей;
   - связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.
6. По психической напряженности:
   - более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований,

предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в боксе являются:

1 - общая продолжительность тренировки;

2 - объем нагрузки;

3 - интенсивность тренировки;

4 - пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно колеблется от 45 минут у начинающих боксеров, до 4-5 часов у боксеров старших разрядов.

Традиционно в теории, и в методике бокса применяются количественные характеристики оценки величин тренировочной нагрузки (“объем” и “интенсивность”).

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В боксе объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами:
количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий; количеством стартов.

Объем соревновательной нагрузки выражается количеством соревнований, дней соревнований. Объем тренировочной работы в боксе может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса).

Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Классификация тренировочных нагрузок в боксе

Зоны интенсивности	Характер интенсивности нагрузки	Показатель ЧСС	
		обучающиеся 8 лет	*обучающиеся 10лет*
1	Низкая	До 130	До 130
2	Средняя	131-155	131-160
3	Большая	156-170	161-175
4	Высокая	171-200	176-200

5	Максимальная	Выше 200	Выше 200

В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС лежит связь между ними: чем больше нагрузка, тем больше ЧСС. Для определения интенсивности нагрузки у разных людей используется не абсолютные, а относительные показатели ЧСС. При этом используются следующие относительные пульсовые показатели:

1. ЧСС макс. – это максимальная частота сердечных сокращений, которая не должна быть превышена в ходе занятия. ЧСС макс. = 220 – возраст
2. ЧСС тренировочная – средняя частота тренировочного пульса. В тренировке она обычно составляет 65–80% от ЧСС макс.
3. Резерв пульса (РП) – он рассчитывается по формуле:

РП = 190 – возраст – пульс покоя.

Для определения нагрузки используют различные подходы. Наиболее доступным способом является визуальное наблюдение за внешним состоянием и поведением занимающихся.

Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям

Признак	Степень усталости		
	Малая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Покраснение	Значительное покраснение	Побагровение, синюшность губ, бледность
Потение	Небольшое	Значительное, выше пояса	Значительное, ниже пояса
Дыхание	Учащенное ритмичное	Очень быстрое, иногда ртом	Очень быстрое, неритмичное, ртом
Движения	Правильные	Небольшие нарушения	Нескоординированные
Ощущения	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, ошнота, головокружение

Тренировочные нагрузки имеют определенные характеристики с учетом воздействия на организм спортсменов и достижения тренировочного эффекта применяемых средств. Выделяют следующие характеристики:

1. Специфичность нагрузки. Отражает степень соответствия данного тренировочного средства условиям соревновательной деятельности вдвигательной структуре, в режиме работы моторного аппарата и в механизме его энергообеспечения.
2. Направленность. Характеризует силу воздействия нагрузки на состояние спортсмена с акцентом на развитие того или иного двигательного качества или навыка.
3. Величина. Определяет количественную меру выполненной тренировочной нагрузки той или иной преимущественной направленности на конкретном этапе годичного цикла.
4. Продолжительность, заключающаяся в определении оптимальной длительности применения нагрузок той или иной преимущественной направленности.
5. Интенсивность выражает силу и специфичность воздействия тренировочной нагрузки на организм или меру напряженности выполняемой работы.
6. Характер отдыха и его продолжительность существенно влияют на степень воздействия применяемых в тренировке средств.

Правильно подобранное чередование режима нагрузки и отдыха способствует возникновению стойких адаптационных изменений в организме, которые являются основой физической подготовленности, тренированности, стабильности двигательных навыков и позволяет совершенствовать функциональные системы организма (повышать тренированность) под влиянием систематических занятий боксом. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и

оборудованию

2.6 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

С учетом специфики вида спорта Бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта Бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия.

По мере роста спортивной квалификации обучающихся изменяется содержание учебно-тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач учебно-тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение - обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов. Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и защищаться. Только после этого юный Боксист этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными Боксистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Главная задача Тренер-преподавательа-преподавателя - раскрыть присущие каждому задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной трудовой деятельности.

Общие требования безопасности на занятиях по Боксу

Травмы в Боксе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;

- методические ошибки Тренер-преподавательа-преподавателя при проведении учебно-

тренировочного процесса;

- нарушение Боксистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки Боксистов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, - неподготовленность мест при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом Боксистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без Тренер-преподавательа-преподавателя;

- неправильная организация направления движения Боксистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий Тренер-преподаватель-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма Боксистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу. Войти в спортзал по разрешению Тренер-преподавательа-преподавателя и только с Тренер-преподавательом-преподавателем. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.). Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

Требования безопасности во время занятий

- строго соблюдать дисциплину;

- не выполнять упражнений без заданий Тренер-преподавательа-преподавателя;

- во время тренировки по свистку Тренер-преподавательа-преподавателя все должны прекратить движение;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Во время ведения мяча обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может быть столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Во время передачи мяча обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- следить за полетом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Вовремя броска обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным Тренер-преподавательом-преподавателем;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов. Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;

- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

- бить рукой по щиту, - при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мяч в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- вовремя броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить учебное занятия и сообщить об этом Тренер-преподавательу-преподавателю. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения. При получении обучающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требование безопасности по окончании учебного занятий:

- убрать в отведенное место спортинвентарь;

- вывести обучающихся из зала (Тренер-преподаватель выходит последним);

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

<u>- На этапе начальной подготовки:</u>

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «Бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

<u>- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</u>

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Бокс»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (согласно требованиям ФССП).

Контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы по виду спорта «бокс»

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Упражнение	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег на 60м (с)	10,9	11,3	10,8	11,2	10,6	11,0
2	Бег на 1500м (мин.с)	8,20	8,55	8,15	8,45	8,05	8,40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	7	15	9	17	11
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	-	5	-	7	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	9	-	10	-	11
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+3	+4	+4	+5	+5	+6
7	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	10,4	8,2	10,2	8,7	10,0
8	Метание мяча весом 150гр (м)	24	16	25	17	27	19
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	135	155	140	160	145

для зачисления в группы на тренировочном этапе

№п/п	Упражнение	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5год обучения

		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег на 60м	9,2	10,4	9,1	10,3	9,0	10,2	8,9	10,1	8,7	9,9
2	Бег на 2000м (мин.с)	9,4	11,4	9,2	11,2	9,0	11,0	8,8	10,8	8,5	10,5
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	24	10	25	11	27	13	29	15	32	17
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	2	10	3	12	5	13	6	15	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+6	+8	+6	+8	+7	+9	+8	+10	+9	+11
6	Челночный бег 3х10 м (с)	7,8	8,8	7,7	8,7	7,6	8,6	7,5	8,5	7,3	8,3
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	160	195	165	200	170	205	175	215	185
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	36	34	38	36	40	38	42	40	44	42
9	Метание мяча весом 150гр (м)	34	21	35	22	36	23	37	24	39	26
10	Бег челночный 10х10 с высокого старта (с)	27,0	28,0	26,9	27,9	26,8	27,8	26,5	27,6	26,3	27,5
11	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	26	23	28	24	30	25	32	26	34	27
12	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3мин	244	240	246	242	249	245	251	247	255	250

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Основной задачей этапа начальной подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; осведомление технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки, (под многоборной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания. К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и Боксьными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в

сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба на лыжах, плавание.

Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, Бокс. Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием. Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м,100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения. Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанге (вес 70-80% от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловищем. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой Тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5- 15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы.

Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом - два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров.

На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед. Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все

группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Применение изученного материала в тренировочных парах и вольных боях. Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности. На дном этапе подготовки, 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 этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

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

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

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 средние и дальние дистанции 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.

Вид тренировки, где шлифуется тактика и техника бокса (15-20 мин). Понятие «проверочные старты», которое есть в других видах спорта, в боксе относительно и противоречиво. Угроза получения нокаутирующего удара заставляет боксера тщательно готовиться к каждому соревнованию. Боксер, вышедший на бой в белый квадрат ринга, должен быть готов ко всему, независимо от своего физического состояния и спортивной формы.

Проигранный более слабому сопернику даже учебно-тренировочный бой (спарринг), с одной стороны, существенно психически воздействует как на выигравшего, так и на проигравшего спортсмена. Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции: изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу; изучение маневренной защиты в планируемой динамике. Далее задача усложняется включением: ситуативно возникающей обстановки для

осуществления атаки; ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты. Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном подэтапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Основной задачей 2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико- тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативное™ и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки. К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника

Основной задачей тренировочного этапа 3-го года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. На этом подэтапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника. Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации. На этом подэтапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.

Основной задачей тренировочного этапа 4-5-х г.г. в большей мере начинает преобладать учебно-тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя,умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно- творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико- тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений: 1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема); 2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий); 3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и, особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимо устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите. Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например: 1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой. 2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой. 3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище.В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах: 1 Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой. 2 Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. 3 Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений. 4 Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например: 1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место. 2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом. Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки); 1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой. 2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз

«пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище). 3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову. Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками: 1.Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары. 2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку. 4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном. 5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий: 1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой. 2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову. 3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову. 4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Примерные упражнения для совершенствования в действиях: 1. Противнику предлагается применить тактику боксера - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя: а) маневрирование; б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться; в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи; г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов. 2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует: а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции; б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции); в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции. 3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр. 4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а

выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции. 5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его. 6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими. 7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой,вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления. Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять.

Однако всего этого еще далеко недостаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя. Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в тренировочных и соревновательных боях. Прежде всего, необходимо научиться наблюдать и гновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер-преподаватель обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно

предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя. Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контр действия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. Обучающиеся должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику. В процессе подготовки надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя.

Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической подготовленности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований. В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивн	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		

ой специали за-ции)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	**Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в спортивных мероприятиях, четкое исполнение указаний Тренер-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание Тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его

достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

- создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (Тренер-преподавательом) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой-действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностно и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении Тренер-преподавательом юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию;
- сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах;

- деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на спортивных мероприятиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужна определенная тактичность Тренер-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться Тренер-преподавательом, так как в настоящее время Тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов. Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях.

Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

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

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

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний Тренер-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных

нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

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

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

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

Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед спортивным мероприятием и ее реализация в ходе турнира.

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы

к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие обучающиеся не могут

эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления Тренер-преподавательа перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы

воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

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

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

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

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

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

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе

- статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление.

3-я частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

4-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 56 раз.

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

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

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

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой Тренер-преподаватель знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая,

например, сильные стороны спортсмена, Тренер-преподаватель обязательно упомянет и о возможностях соперника.

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

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя

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

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные».

Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто Тренер-преподаватель говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и Тренер-преподавательа. От иного Тренер-преподавательа спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного Тренер-преподавательа, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно

мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

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

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

Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо - мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в

предыдущем разделе).

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	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» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль- шими нагрузками иной направленности); • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
	• рациональная организация режима дня.	
	Психологические	
2.	• 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.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
	Медико-биологические	

	1. 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. 2. физиотерапевтические методы: ● массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); ● гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); ● аппаратная физиотерапия; ● бани	В течение всего периода реализации программы

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 тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в Тренер-преподавательской деятельности и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения 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 изучения, 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 занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных спортивных мероприятиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ до 2-х лет подготовки.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.

- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ свыше 2-х лет подготовки

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий
-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спортас начинающими спортсменами –Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Изучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.

-Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятийв физкультурно-спортивной организации или в образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством Тренер-преподавательа.
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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 инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения 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.	Гриф для штанги изогнутый	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 х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
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 трнировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

Информационно-методические условия реализации Программы соревнованиях.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

При разработке данной программы использовались следующие источники:

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: http://www.boxing-fbr.ru/
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib. sportedu.ru/press/

Список литературы:

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012г.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.

Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.

Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.